2. Ausgabe 2014
20. Jahrgang
Nr. 52

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

www.agr-ev.de

Geprüft & empfohlen

- Medizinische Rückentherapiegeräte
- Wärmeumschläge und -auflagen
- Trainingsgeräte zur Faszienbehandlung und Stärkung der Muskulatur

Fachbeiträge

- Tragen oder Ziehen?
- Chiropraktik bei Rückenbeschwerden
- Endoskopische Erweiterung des Wirbelkanals

Verbände

- Bundesverband deutscher Rückenschulen positioniert sich neu
- Motto für den 14. Tag der Rückengesundheit steht fest

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Inhalt

AGR intern 4

Geprüft & empfohlen 14
Tisch, Stuhl, Beleuchtung – das Gesamtkonzept macht's 14
Zertifizierte Leuchten 15
Geprüft und empfohlen: B1Chair – ein Stuhl, der bewegt 17
Körpergerechtes Sitzen in Bewegung 18
Spezieller Schuh für Prothesenträger 19
Ausgezeichnete Schulranzen 20
Myofasziales Training 20
Ausgezeichnetes Valedo Therapiekonzept 22
Die Slashpipe 24
Tiefenwärme und Bewegung als therapeutische Option bei Rückenschmerzen 26
Bestmöglicher Schutz beim Training 28
Ausgezeichneter Sitzkomfort im neuen Passat 29
Ergonomische Elemente im neuen Coupé der S-Klasse 30

Interdisziplinäre Fachbeiträge 31
Das Pertuum mobile von Muskel-Skelett-Beschwerden bei Zahnärzten 31
Tragen oder Ziehen? 34
Analysieren, untersuchen, verbessern 36
Endoskopische Erweiterung des engen Wirbelkanals 37
Chiropraktik bei Rückenbeschwerden 38
Ergonomie in der Zahnarztpraxis 40
Gesundheitsreport 2014 42

Neue Medien 44
Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter 44
Pilatestraining 50+ 45
Ergonomisch und effizient entlasten 46
Optimale Fitness 47
Flacher Bauch – Starker Rücken 48

Berichte aus den Verbänden 49

Neues aus der Verhältnisprävention 52
Die Rückkehr des Ohrensessels 52
Ergonomie-Kompetenz für Büroarbeiter 53
Gesundheits-Check: Auf die richtige Einstellung kommt es an 54
„Schreibtische müssen passen wie Schuhe!" 56
7 Jahre Garantie auf Rollatoren von TOPRO 57
Für Vielfahrer mit Rückenbeschwerden 58
Empfohlene Bewegungsprogramme und Trainingsgeräte für den Rücken 59
Die neue Lattoflex-App sagt Rückenschmerzen den Kampf an 60
Alles aus einem Guss für maximale Integration von Komfort 61

Seitenblicke 63

Veranstaltungen 67

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielleicht kennen Sie auch das Gefühl der Bedrücktheit, das einen beschleicht, wenn mal wieder etwas nicht so geklappt hat wie gewünscht. Oder wenn Sie eine schlechte Nachricht erhalten haben, vielleicht sogar über einen Schicksalsschlag, der Sie ereilt hat. Dann tauchen Fragen auf: „Wie gehe ich damit um, wie verarbeite ich das?". Einige Menschen können nach belastenden Ereignissen relativ schnell wieder zur Tagesordnung übergehen, andere bewältigen die Situation weniger gut. Letztere finden nur sehr schwer wieder zu einer gewissen Normalität zurück und brauchen dazu häufig Hilfe von Freunden, Verwandten oder professionellen Helfern.

Der nächste BdR-Expertenworkshop am 7. März in Recklinghausen beschäftigt sich mit den Bedingungen, unter denen die Bewältigung von Krisen am besten gelingt. Unter der Überschrift „Resilienz – Konzepterweiterung der neuen Rückenschule" wird es darum gehen, herauszuarbeiten, wie sich schwierige Lebenssituationen gut überstehen lassen, was es resilienten Menschen leichter macht aus Krisen gestärkt hervorzugehen und wie sich die Fähigkeit zur Resilienz auf die Rückengesundheit auswirkt. Denn der 14. Tag der Rückengesundheit am 15. März widmet sich unter dem Motto „Sie haben es in der Hand – Rückenschmerzen bieten Chancen" den Ressourcen, die Menschen mit Rückenschmerzen helfen können, ihr Leiden loszuwerden. Zu dem von BdR und AGR ausgerufenen Aktionstag werden bundesweit wieder zahlreiche Veranstaltungen stattfinden. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auf Seite 12 dieser Ausgabe.

Damit auch Sie auf Ihre Aktion am Tag der Rückengesundheit (TdR) aufmerksam machen können, wird der im vergangenen Jahr erstmalig aufgelegte AGR-Veranstaltungskalender erneut für Sie bereitstehen. Nutzen Sie schon jetzt die Gelegenheit, Ihre geplante Veranstaltung oder TdR-Aktion auf der AGR-Seite einzutragen und anzukündigen. Jede Veranstaltung wird später automatisch in den speziellen TdR-Kalender übernommen, sodass Sie gezielt und zentral Interessierte über Ihre geplanten Aktionen informieren können. Wie das Ganze funktioniert, erfahren Sie auf Seite 11.

Wir halten in dieser Ausgabe wieder jede Menge Neuigkeiten für Sie bereit. Besondere Aufmerksamkeit verdienen wie immer die neu mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Produkte, über die Sie ab Seite 14 mehr erfahren. Sie stammen wieder aus ganz unterschiedlichen Themenbereichen, die den Alltag prägen, wie zum Beispiel Auto, Beleuchtung, Büro, Therapie, Schuhe, Schule und Sport. Dass die rückengerechte Gestaltung von Produkten nachgewiesenermaßen vorteilhaft ist, erfahren Sie in einem Beitrag auf Seite 34 zum Thema „Transporthilfen" – ein Bericht aus dem Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik vom QIMOTO-Zentrum für Sportmedizin.

In weiteren Rubriken finden Sie spannende Fachbeiträge, interessante Buchvorschläge, Ankündigungen zu Veranstaltungen, wie zum Beispiel die Messen und Kongresse „TheraPro" in Stuttgart im Januar und die „therapie Leipzig" Ende März. Wir freuen uns, Sie dort persönlich zu treffen.

Das gesamte AGR-Team wünscht Ihnen und Ihrer Familie erholsame und entspannte Feiertage. Wenn Sie können, genießen Sie die Zeit, damit Sie voller Tatendrang ins neue Jahr starten können.

Viel Spaß beim Schmökern wünscht Ihnen

Jens Löhn | Direktorium

Neue Referenten

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet eine umfassende Schulung zum Thema „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach Absolvierung des Fernlehrgangs können Sie Ihren Patienten und Kursteilnehmern echten Zusatznutzen bieten: Sie können die Prinzipien der Verhaltensprävention auf die Verhältnisprävention übertragen, lernen wichtige Verordnungen zur rückengerechten Arbeitsplatzgestaltung und Kriterien für rückengerechte Produkte kennen und sind in der Lage, individuelle Beratungen und Schulungen für Patienten und Interessierte anzubieten. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ und eine Urkunde. Sie sind anschließend berechtigt, das obenstehende Logo für die Bewerbung Ihres Angebots zu verwenden. Der Fernlehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht zugelassen und erstreckt sich über eine Dauer von vier Monaten. Sie lernen bequem von zu Hause aus. Die Kenntnisse müssen alle drei Jahre aufgefrischt werden.

Alle Fachkräfte, die die AGR-Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ absolviert haben, werden in unserer Datenbank geführt. So können an qualifizierter Beratung interessierte Unternehmen und Einzelpersonen schnell und unkompliziert Kontakt mit den Referenten aufnehmen. Die Datenbank erreichen Sie unter dem Link *www.agr-ev.de/referenten* oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.

Als neue Referenten begrüßen wir

PL – 02-951	Warschau	Claudia Wittrock-Fischer	Husarii 77 +48 60/8722519 | c.wittrock-fischer@online.de
07318	Saalfeld	Suzanne Wurzbach	Am Anger 1 03671/541546 | swurzbach@thueringen-kliniken.de | www.thueringen-kliniken.de
30539	Hannover	Melanie Holzer	Thie 1 0511/34008356 | ralfho2@web.de
33442	Herzebrock-Clarholz	Nicole Jeschke	Im Stroth 11 05245/929463 | nicolejeschke78@gmail.com | www.physio-jeschke.com
38114	Braunschweig	Vanessa Pogorzalek	Eichtalstr. 33 0176/20661491 | vanessa.pogorzalek@gmail.com
41468	Neuss	Dr. med. Maria Dütemeyer-Büldt	Grimlinghauser Brücke 10 02131/101230 | 0151/28230212 | m.duetemeyer-bueldt@arcor.de
41751	Viersen	Anja Spee	Juliusstr. 12
42119	Wuppertal	Martina Döring	Cäcilienstr. 7 0202/745393 | tina-doering@web.de
42653	Solingen	Jan Römer	Von-Galen-Str. 51 janroemer@freenet.de | www.sv-bayer.sport-id.de
45359	Essen	Katharina Wemhoff	Hopfenstr. 29 0201/80052520 | kathaw@gmx.net
46414	Rhede	Maike Starting	Hardtstr. 23 02872/981796 | mstarting@versanet.de | www.starting-rhede.de
50676	Köln	Verena Götz	Schaafenstr. 61 verena.goetz87@gmx.de
51109	Köln	Pascal Paul	Lemgoerstr. 6 0177/2923092 | nc-paulpa2@netcologne.de
51373	Leverkusen	Marc Coenen	Tannenbergstr. 57 0214/8680026 | marc.coenen@tsvbayer04.de
51373	Leverkusen	Marc Rass	Tannenbergstr. 57 0214/8680026 | marc.rass@tsvbayer04.de
51377	Leverkusen	Herbert Ott	Kalkstr. 46 0214/87604110 | herbert.ott@tsvbayer04.de

51377	Leverkusen	Nadine Flöper	Kalkstr. 46 0214/87604113 | nadine.floeper@tsvbayer04.de | www.tsvbayer04.de
51377	Leverkusen	Cathrin Ihnenfeld	Kalkstr. 46 0214/87604113 | cathrin.ihnenfeld@tsvbayer04.de | www.tsvbayer04.de
51580	Reichshof	Silvia Stefaniak	Hahnbucher Str. 5 02265/7066399 | 0176/23991224 | sillessportsupport@o2online.de
54664	Preist	Melanie Reichertz	Wiedmochstr. 4c 06562/932274 | mjsuendermann@t-online.de
71067	Sindelfingen	Ina Majer	Hohenstaufenstr. 28 07031/7858923 | imajer@gmx.de
72367	Weilen	Gaby Peter	Hauptstr. 12 07427/4661061 | gabypeter@t-online.de
73092	Heiningen	Fabian Kötzle	Kurzländstr. 22 fabian.k.h@web.de
74354	Besigheim	Manuela Fassler	Portugieserweg 3 07143/407660 | 0175/7927890 | manuela.fassler@gmx.net
75172	Pforzheim	Mike Altmann	Westliche-Karl-Friedrich Str. 51 07231/5694050 | info@physio-w51.de | www.physio-w51.de
78086	Brigachtal, Überauchen	Michaela Eberhardt	Viktor-von-Scheffel-Str. 22 0160/96877619 | michaela_eberhardt@web.de
79108	Freiburg	Jörg Raaf	Hornusstr. 18 0761/55007 | raaf@aktivreha.de | www.aktivreha.de
79837	St. Blasien	Katja Teichgräber	Am Kalvarienberg 21 07672/485767 | k.teichgraeber@googlemail.com
82031	Grünwald	Sandra Gutheil	Almrauschstr. 5 089/92729955 | info@gutgeheilt.de | www.gutgeheilt.de
88718	Daisendorf	Dr. Edgar Unger	Am Lichtenberg 14 0163/2712969 | unger.e@gmx.de
90408	Nürnberg	Christine Tschechne	Krelingstr. 51 c.tschechne@googlemail.com
96049	Bamberg	Verena Schrems	Buger Str. 82 0951/55307 | verena.schrems@saludis.de | www.sozialstiftung-bamberg.de

(Stand: 28.10.14)

Ihr Zertifikat verlängert haben

01847	Lohmen	Anett Opitz	Basteistr. 40 03501/588295 | tilo_anett@nexgo.de
01847	Lohmen	Grit Deepe	Pirnaer Str. 14 035023/65732
30539	Hannover	Dr. med. Arvid Schäfer	Straße der Nationen 5 0511/1227423 | 0179/3288987 | schaefer@arbeitsmedizin-schaefer.de
41061	Mönchengladbach	Daniela Bürger	Bettrather Str. 25 02161/10153 | danibuerger@web.de
56253	Treis-Karden	Saba Asresahegn	Am Laach 8 02672/931-122 | ergo-as@t-online.de
58553	Halver	Heike Siepermann	Kreisch 6 02353/668135 | pfiff@heike-siepermann.de | www.heike-siepermann.de
60385	Frankfurt/Main	Katja Schlamp	Enkheimer Str. 17 katja@pausenturnen.de | www.pausenturnen.de
63450	Hanau	Silvia Lückhardt	Am Pedro-Jung-Park 26 06181/6683804 | silvia-2007@web.de
72768	Reutlingen	Christine Bach	Oberer Haldenweg 5 07121/3017670 | 0163/6367710 | christinebach@motoria.de | www.motoria.de
75173	Pforzheim	Sabrina Kempe	Jörg-Ratgeb-Str. 23 07231/782080 | sabrinakempe@web.de | www.betker-ergotherapie.de
83123	Amerang	Georg Pfeilstetter	Pfarrer Landweg 23 08075/914298 | pfeilstetter.wg@gmx.de

83607	Holzkirchen	Michael Ertl	Rudolf-Diesel-Ring 11 08024/60898-17
88316	Isny	Stefanie Ohlinger	Sonnenbühl 6 07567/276441 | stefanie.ohlinger@online.de
90403	Nürnberg	Karin Ritter	Beckschlagergasse 14 0911/5982722 | k.ritter@freenet.de
97447	Gerolzhofen	Alexander Klamet	Brunnengasse 3 09382/317698 | alexanderklamet@gmx.de | www.physio-klamet.de

(Stand: 28.10.14)

Ihr Zertifikat zum 2. Mal verlängert haben

AT – 3300	Amstetten West	Mag., MSc Petra Marksteiner-Fuchs	Siedlungsstr. 11 +43 660/813627500 | +43 660/8136275 | mag.petra.marksteiner@tmo.at
01589	Riesa	Dr. med. Thomas Karsch	Klosterstr. 11 03525/529621 | info@orthopaedie-dr-karsch.de | www.orthopaedie-dr-karsch.de
21481	Schnakenbek	Dr. med. Helga Callies	Alte Salzstr. 22 04153/3872 | helga.callies@gmx.de | www.hanza.de
24326	Dersau	Holger Stumpf	Dorfstr. 67 04526/3396033 | 0172/9806462 | hustumpf@t-online.de
50931	Köln	Rüdiger König	Brucknerstr. 10 0221/14171475 | 0163/7002323 | rudikoenig@gmx.de
51067	Köln	Dipl.-Sportlehrer Wolfgang Schaller	Bergisch Gladbacher Str. 634 0221/9636126 | 0170/2930055 | info@vitalis-gesundheitssport.de | www.vitalis-gesundheitssport.de
59929	Brilon	Torsten Vogel	Am Schönschede 1 02961/7801700 | info@promotio-zentrum.de | www.promotio-zentrum.de
88316	Isny	Volker Schwegler	Dengeltshofen 1 07562/711742

(Stand: 28.10.14)

Hokki mit neuer Farbpalette

Für AGR-Fördermitglieder zum Vorteilspreis

Evelyne Winkler | VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG

Mit seinen unterschiedlichen Größen und Farbvarianten ist der Hokki ein Produkt für jedermann. Ob groß oder klein, alt oder jung – Hokki bewegt.

Der Hokki von VS: ein farbenfroher Bewegungssitz in verschiedenen Größen

Der Hokki besticht durch seine vielfältigen und spontanen Einsatzmöglichkeiten. Volumen und Gewicht sind so gering, dass Hokki jederzeit flexibel einsetzbar ist. Ob zu spontanen Meetings oder als Besprechungsstuhl für Gäste und Kollegen am eigenen Arbeitsplatz, ob in Wartezimmern oder beim universellen Einsatz zu Hause: Immer dann, wenn eine schnelle Sitzgelegenheit gefragt ist, ist der Hokki schnell zur Hand.

Kontaktinformationen
VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken
GmbH & Co. KG
Hochhäuser Str. 8
97941 Tauberbischofsheim
+49 9341/88-7770
+49 9341/88-7777
webshop@vs-moebel.de
www.vs-moebel.de

Vorteil für Fördermitglieder

AGR-Fördermitgliedern steht ein großes Vorteilspaket als Dankeschön für ihre Mitgliedschaft zur Verfügung. Auch der Hokki ist seit Längerem zum vergünstigten Preis darin enthalten, nun auch in den neuen Farben! Schreiben Sie eine E-Mail an *katja.hannemann@agr-ev.de* oder rufen Sie uns an unter der Telefonnummer **04284/9269994**.

Das AGR-MAGAZIN hat ein neues Design

Tanja Cordes | AGR e. V.

Unser bewährter Patienten-Ratgeber das „AGR-Magazin“ wurde auch in diesem Jahr neu aufgelegt und um viele spannende Themen ergänzt. Die 26. Auflage erscheint nun im neuen Design und ist damit noch übersichtlicher.

Das neue AGR-MAGAZIN enthält wie gewohnt zahlreiche praktische Tipps zur Förderung der Rückengesundheit. Ergänzend kommen renommierte Mediziner zu Wort, die zentrale Aspekte von rückenfreundlichem Verhalten im Alltag erläutern und über aktuelle Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung informieren. Das AGR-MAGAZIN gibt laienverständlich wieder, welche Anforderungen an rückengerechte Alltagsprodukte gestellt werden. Ein zusammenfassendes Verzeichnis AGR-geschulter und -zertifizierter Händler verschafft den Lesern außerdem einen schnellen Überblick darüber, wo genau qualifizierte Beratung möglich ist.

Sie können das AGR-MAGAZIN und weiteres Informationsmaterial für Ihre Patienten, Mitarbeiter oder Rückenschul-Kursteilnehmer nutzen und damit die oft gestellten Frage nach sinnvollen, rückengerechten Alltagshilfen und Produkten beantworten. Bis zu 100 AGR-MAGAZINE pro Jahr stellen wir Ihnen gern auf Anfrage kostenfrei zur Verfügung.

Vorteil für Fördermitglieder

Als AGR-Fördermitglied können Sie bis zu 2.000 Exemplare kostenfrei beziehen. Bestellen Sie das AGR-MAGAZIN unter dieser Adresse:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
27443 Selsingen
✆ +49 4284/9269994
🖷 +49 4284/9269991

Sie können Ihre Bestellung auch per E-Mail erledigen. Schreiben Sie dazu einfach an *katja.hannemann@agr-ev.de*.

AGR e. V. beim 15. Forum für Arbeitsmedizin

Bericht von der Veranstaltung in Deggendorf

Andreas Sperber | AGR e. V.

Dr. Georg Mayer freute sich über 400 Teilnehmer und 70 Aussteller zur 15. Auflage des Forums für Arbeitsmedizin in Deggendorf. Nach der Flutkatastrophe im vergangenen Jahr erblühte die Stadt am Donauufer in diesem Jahr ganz besonders: dank der diesjährigen Landesgartenschau.

Drei Tage lang tauschte sich das Fachpublikum bei Vorträgen, Seminaren und während der Industrieausstellung im Foyer der Stadthalle über Aspekte der Arbeits-, Präventions- und Verkehrsmedizin aus. Auch in diesem Jahr war die AGR e. V. mit einem Stand, betreut von Andreas Sperber, vertreten. Im Mittelpunkt stand neben einer Auswahl zertifizierter Produkte das Angebot zur Weiterbildung zum Referent für rückengerechte Verhältnisprävention. Interessante Gespräche und erste Erfahrungsberichte zu dieser Weiterbildung bestätigten den Wert für die Unternehmen, denn Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention unterstützen das betriebliche Gesundheitsmanagement.

Einige Unternehmen unterstützten den AGR-Stand mit ihren zertifizierten Produkten, die die Fachbesucher am Stand der AGR ausprobieren konnten.

- Stehpulte: officeplus GmbH, Rottweil
- Minitrampolin: bellicon deutschland gmbh, Köln
- Bürostühle swopper und muvman: aeris GmbH, Haar bei München
- FLEXI-BAR: FLEXI-SPORTS GmbH, München

Dafür sagen wir Danke!

Wie jedes Jahr konnten die Besucher wieder an einem Gewinnspiel teilnehmen. Über je einen Campingstuhl bel sol Nr. 1 der Firma Camping Schuh freuen sich Angela Bauer aus Deggendorf und Walter Lipp aus Wien. Frau Dr. med. Ulrike Menge aus Bonn gewann einen Akku-Rasentrimmer der Firma Bosch. Alle Gewinne sind mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Birgit Bauer, Geschäftsführerin von „Back2Action“ im Gespräch mit Andreas Sperber

Die beste Website ist gefunden

Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention zeigen Präsenz im Internet

Christina Scheil | AGR e. V.

In der vorigen Ausgabe von AGR aktuell starteten wir eine ganz spezielle Aktion: Wir machten uns auf die Suche nach einem besonders gelungenen Webauftritt von Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention. Nun haben wir ihn gefunden!

In der Ausgabe Nr. 51 von AGR aktuell haben wir Tipps dazu gegeben, wie man sich selbstbewusst im Internet präsentieren kann und ein zum Thema passendes Gewinnspiel aufgelegt, bei dem Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention mit ihrer Internetpräsenz teilnehmen konnten. Es war auch möglich, Websites von Kollegen und Freunden vorzuschlagen. Uns ging es darum, besonders gelungene Webauftritte auszuzeichnen und dadurch bekannter zu machen.

In die Beurteilung flossen neben Punkten wie Funktionalität und Übersichtlichkeit auch die Darstellung der Zusatzqualifikation mit ein. Dabei erhielten die Teilnehmer ein Feedback und eine fachmännische Beurteilung ihrer Website und konnten einen Hotelgutschein „Vital & Aktiv“ gewinnen.

Das Ergebnis unserer Gewinnspielaktion steht jetzt fest! Gewonnen hat Herr Sascha Hoffmann aus Freudenberg mit der Seite *www.hoffmannsascha.de*. Er kann sich auf drei Tage Urlaub für zwei Personen freuen. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen viel Freude mit dem Hotelgutschein!

Bei Interesse kann die vorige Ausgabe mit den Tipps für das Onlinemarketing unter *www.agr-ev.de/de/aerzte-a-therapeuten/allgemeine-informationen* eingesehen werden. In der gedruckten Ausgabe Nummer 51 finden Sie die Informationen auf Seite 14.

Übrigens: Fördermitglieder haben exklusiven Zugriff auf Hotelschecks aus dem Hause Connex (© Connex)

Sascha Hoffmann

Sascha Hoffmann freut sich über seinen Gewinnn: „Im Jahr 2014 haben wir bei der AGR die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ erworben. Dadurch konnten wir den Leistungsumfang in unserem Zentrum gut erweitern und so fachgerechte Betreuung in den Betrieben leisten. Wir betreuen nun einige Firmen und stets kommen neue Interessenten dazu. Angefangen bei der Ergonomieberatung an Arbeitsplätzen bis hin zu Präventionsangeboten mit sehr speziellen Angeboten, Vorträgen und Inhouse-Schulungen.“

AGR-Gütesiegel mit Bestnote ausgezeichnet

Internetplattform Label online urteilt: besonders empfehlenswert

Tanja Cordes | AGR e. V.

Die Internetplattform *www.label-online.de* gibt Verbrauchern den Überblick zurück und bietet verlässliche Hintergrundinformationen und Bewertungen zu Produkt-, Dienstleistungs- und Managementlabeln.

Weit mehr als 1.000 Label, Siegel und Gütezeichen kleben auf Produkten. Um den Verbraucher sicher durch den „Produktdschungel" zu lotsen, gibt es inzwischen für fast alle Bereiche sogenannte Güte- und Prüfsiegel. Sie versprechen dem Käufer eine besonders hohe Qualität des Produkts oder sollen eine schadstofffreie Herstellung garantieren und die Kaufentscheidung erleichtern. Allgemein bekannt ist mittlerweile, dass einige Label schlicht und einfach Herstellerhinweise sind, die weder einer unabhängigen Prüfung unterzogen werden noch ein Qualitätsmerkmal darstellen. Umso mehr freuen wir uns, dass das AGR-Gütesiegel von Label online als „besonders empfehlenswert" beurteilt wurde. Das bestätigt einmal mehr, dass auf unser Gütesiegel Verlass ist. Bereits 2005 wurde das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST mit der Bestnote „sehr gut" ausgezeichnet.

Label online startete im Jahr 2000 und wird vom Bundesumweltministerium, vom Umweltbundesamt und vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unterstützt. Alle Label werden nach einer einheitlichen Matrix bewertet. Untersucht wird, welchen Anspruch die Label formulieren, wie unabhängig ihre Vergabe ist, welche Kontrollen vorgesehen sind und wie transparent dieser Prozess für Verbraucher ist. Für die schnelle Orientierung unterwegs gibt es label-online auch als App.

Das große AGR-Rückenbuch

Ein unterhaltsamer Ratgeber für alle, die keine Rückenschmerzen haben wollen

Rückenprobleme sind vermeidbar. Jede und jeder Einzelne kann viel dafür tun, dass Rückenschmerzen kein Thema sind. Was genau, steht in diesem neuen Ratgeber. Er kommt mit der geballten Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. daher und bündelt auf unterhaltsame Art und Weise das Wissen zahlreicher Experten, die sich in ihrem Berufsleben um nichts anderes kümmern als um einen gesunden Rücken.

Verspannt, verdreht und überlastet. Kein anderer Bereich des Körpers bereitet so viele Probleme wie unser Rücken. Dagegen wird gespritzt, eingerenkt und operiert – viel zu häufig und nur selten mit dem gewünschten Erfolg. Dabei ist unsere Kehrseite ein echtes Meisterstück der Evolution. Auch wenn es schwerfällt zu glauben: 90 Prozent aller Rückenschmerzen müssen nicht sein!

Fest steht: Die meisten Menschen haben lediglich verlernt, vernünftig mit ihrem Rücken umzugehen. **Die erste gute Nachricht:** Was man verlernt hat, kann man auch wieder erlernen. **Die zweite gute Nachricht:** Es handelt sich nicht um eine Herkulesaufgabe.

Mit diesem Buch halten Sie die neuesten Erkenntnisse und zahlreiche Tipps zum großen Thema „Rücken" in der Hand. Und wer sich an die einfachen Empfehlungen zu Bewegung, Psyche und Ernährung hält, kann schon bald sagen: Rückenschmerzen? – Mit mir nicht mehr!

Das große AGR-Rückenbuch gibt es als **eBook** für 7,95 Euro und als **Paperback** für 10,95 Euro bei Amazon. Das eBook ist mit der kostenlosen Kindle-App auf allen Tablets, Computer und Smartphones lesbar.

Ergotherapie-Kongress rundum erfolgreich

Deutscher Verband der Ergotherapeuten (DVE) feierte 60-jähriges Bestehen

Tanja Cordes | AGR e. V.

Über 1.300 Ergotherapeuten besuchten vom 23.–25. Mai 2014 den Ergotherapie-Kongress in Erfurt und feierten das 60-jährige Jubiläum des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten (DVE). Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gehörte nicht nur zu den Gratulanten, sondern war auch auf der Fachausstellung mit einem Stand vertreten und freute sich über reges Besucherinteresse.

Zum jährlichen Wissensupdate kamen viele Ergotherapeuten nach Erfurt und erlebten ein durchweg mitreißendes Programm. Als Schirmherr des diesjährigen Ergotherapie-Kongresses fungierte Gesundheitsminister Hermann Gröhe. Das unterstreicht seine persönliche Wertschätzung und bezeugt, welchen Stellenwert die Ergotherapie innerhalb des deutschen Gesundheitswesens mittlerweile hat. Mit der Wiederwahl des bisherigen Vorsitzenden Arnd Longrée bestätigten die Verbandsmitglieder die bisher erbrachten Leistungen des Vorstands.

Beim größten Branchentreffen für Ergotherapie im deutschsprachigen Raum wurden zahlreiche Vorträge und Workshops sowie eine Fachausstellung angeboten. Neueste Hilfsmittel, Therapiematerial, Fachliteratur, Informationen von Interessensgruppen und vieles mehr wurden hier geboten. Kongressteilnehmer und Ausstellungsbesucher haben mit regem Interesse die Ausstellung besucht. Für das AGR-Team waren Tanja Cordes und Jens Löhn vor Ort, die von Magnus Liepins unterstützt wurden. Als staatlich geprüfter Sportlehrer und Rückenschulleiter konnte Magnus Liepins die Besucher fachgerecht in die Nutzung der AGR-zertifizierten Produkte einweisen, wie zum Beispiel in die Produkte von Airex, bellicon, FLEXI-SPORTS und TOGU. Wer eine aktive Sitzpause einlegen wollte, konnte dazu an unserem Stand den neuartigen Bürostuhl „3dee“ von aeris nutzen.

Dass die Kongresspausen nicht nur der Nahrungsaufnahme dienten, bewies das rege Interesse an den von der AGR gestalteten bewegten Pausen. Zahlreiche Teilnehmer trafen sich bei zumeist sonnigem Wetter vor der Messehalle und konnten dort unter Anleitung von Magnus Liepins persönlich erfahren, welche Übungen sich mit dem FLEXI-BAR und dem TOGU Jumper durchführen lassen. Dabei standen Spaß und Freude am Mitmachen im Vordergrund.

Darüber hinaus hatten die Besucher die Chance an einem AGR-Gewinnspiel teilzunehmen. Über je einen FLEXI-BAR freuten sich Sophia Bacha und Eva Model. Kathrin Hartmann gewann einen Rasentrimmer von Bosch und Jonas Rohrbeck ein Balance-Pad „Elite“ von Airex. Anja Sager-Jacobsen hat einen Gutschein für unseren Fernlehrgang „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ gewonnen. Wir gratulieren ganz herzlich!

Im nächsten Jahr findet der 60. Ergotherapie-Kongress vom 1.–3. Mai 2015 in der Stadthalle Bielefeld statt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 71 dieser Ausgabe.

In den bewegten Pausen zeigte Magnus Liepins Übungen mit AGR-zertifizierten Produkten an der frischen Luft

Auch am AGR-Stand gab es zahlreiche Möglichkeiten, zertifizierte Produkte auszuprobieren

Die AGR auf der IAA Nutzfahrzeuge in Hannover

Berufskraftfahrer für richtiges Sitzen sensibilisieren

Jasmin Hallmann vom Team der Rückenschule Hannover war auf der Internationalen Automobilausstellung für die AGR im Einsatz, um für mehr Aufmerksamkeit für den gesunden Arbeitsplatz für „Trucker" zu werben.

Untersuchungen haben ergeben: Die Ausfallzeiten bei Berufskraftfahrern liegen rund fünf Krankheitstage über dem Bundesdurchschnitt aller Arbeitnehmer. Rückenleiden haben hieran den größten Anteil, obwohl sie oftmals vermeidbar sind. Spediteure sollten daher aus gesundheitlichen, aber auch aus ökonomischen Gründen, auf einen ergonomisch bestmöglichen Arbeitsplatz für ihre Fahrer achten. Nach neuesten medizinischen Erkenntnissen konstruierte Sitze, die richtig eingestellt und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet sind, spielen dabei eine tragende Rolle.

Für die AGR war Jasmin Hallmann vom Team der Rückenschule Hannover auf der IAA Nutzfahrzeuge vor Ort. Im Rahmen einer Sonderaktion, war sie am 2. Oktober 2014 am Stand des Sitzspezialisten RECARO, um den Messebesuchern mit fachkundigen Tipps und individueller Beratung zum Thema Ergonomie in Fahrzeugen weiterzuhelfen. Jasmin Hallmann zeigte den „Truckern", wie sie ihren Fahrersitz korrekt einstellen, um den Rücken bestmöglich zu entlasten und Rückenleiden sowie Folgeschäden zu vermeiden.

Fachkundige Tipps und individuelle Beratung gab es auf der IAA Nutzfahrzeuge in Hannover von Jasmin Hallmann vom Rückenschulteam Hannover

AGR Veranstaltungskalender

Alles auf einen Blick

Wann findet der nächste Kongress statt? Wo kann ich eine Rückenschullehrerausbildung machen? Wie mache ich Patienten auf meinen nächsten Kurs aufmerksam? – Der AGR-Veranstaltungskalender sammelt alle Veranstaltungen rund um das Thema Rücken: für Patienten, Verbraucher, Ärzte und Therapeuten.

Sie müssen nicht auf vielen Internetseiten suchen, um sich über interessante Weiterbildungsmöglichkeiten oder Veranstaltungen zu informieren. Ebenso müssen Sie keine kostenpflichtigen Anzeigen in Onlineportalen schalten, um auf Ihre Veranstaltung hinzuweisen. Mit dem AGR-Veranstaltungskalender erreichen Sie Ihre Zielgruppe, denn hier finden Interessierte alles im Überblick.

Also nichts wie ran! Tragen Sie Ihre Events und Kurse kostenlos im AGR-Veranstaltungskalender ein und machen Sie so auf sich aufmerksam. Neben einem Bild können Sie auch eine Verlinkung zu Ihrer Internetseite einfügen. So können Sie Interessierten ganz einfach und schnell eine Vielzahl an Informationen zukommen lassen.

Zum Eintragen folgen Sie einfach diesem Link *www.agr-ev.de/veranstaltungen* und tragen die entsprechenden Daten ein. Nach einer Freischaltung durch das AGR-Team können alle an Rückeninformationen Interessierten Ihr Angebot auf unserer Website finden.

Der Tag der Rückengesundheit (TdR) am 15. März ist zwar noch etwas hin, aber es schadet nicht, hier rechtzeitig die geplante Veranstaltung zu bewerben. Alle Veranstaltungen zum TdR 2015 werden übrigens automatisch in den offiziellen TdR-Veranstaltungskalender übernommen. So sind Sie mit Ihrem Event von Anfang an dabei! Auch unsere Partnerverbände können hier jederzeit geplante Veranstaltungen oder Weiterbildungsmöglichkeiten ankündigen.

Weitere Informationen zum TdR 2015 finden Sie in den Beiträgen auf den Seiten 12 und 50/51 sowie im beigefügten Flyer, der sich mit dem Expertenworkshop beschäftigt.

Grußwort der Schirmherrin zum 14. Tag der Rückengesundheit

Am 15. März 2015 findet der 14. Tag der Rückengesundheit statt

Helga Kühn-Mengel MdB | Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)

Der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. initiiert gemeinsam mit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. den 14. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2015. Die Schirmherrschaft übernimmt Helga Kühn-Mengel, Mitglied des Bundestages und Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG).

Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule sind – nicht nur in Deutschland – eine Gesundheitsstörung von herausragender epidemiologischer, medizinischer und gesundheitsökonomischer Bedeutung. Diese Tatsache stellt jedoch nicht nur eine Herausforderung für die Leistungserbringer und die Leistungsangebote in den Bereichen (Akut-) Therapie und Rehabilitation dar, sondern erfordert vor allem auch eine hohe Aufmerksamkeit im Handlungsfeld Gesundheitsförderung und Prävention.

Der präventive Ansatz versucht in erster Linie, eine Entdramatisierung und – damit verbunden – auch eine Entmedikalisierung des Phänomens Rückenbeschwerden zu erreichen. Sowohl seitens der Gesetzlichen Unfallversicherung wie seitens der Gesetzlichen Krankenversicherung gibt es zum Thema Rückenbeschwerden inzwischen zahlreiche und für die Versicherten im Prinzip flächendeckend und wohnortnah zugängliche Angebote – und auch im weiten Feld der Leistungserbringung jenseits der gesetzlichen Sozialversicherung herrschen weder Mangel noch Fantasielosigkeit (Sport, Fitness, Wellness).

Die Unterzeile zum Motto des Tags der Rückengesundheit 2015 „Rückenschmerzen bieten Chancen" ist deshalb gar nicht so ungewöhnlich – und zwar mit Blick auf die Möglichkeiten, die wir als Betroffene selbst in der Hand haben. Unser Beitrag zur Vermeidung oder zur Bewältigung von Rückenbeschwerden besteht nämlich auch in einer gewissen psychischen Widerstandsfähigkeit, der Resilienz. Diese kann uns helfen, erst gar nicht alles an uns heranzulassen, und das, was uns dann doch noch beeinträchtigt und verletzt, was uns trifft und schmerzt, aktiv und „widerborstig" anzugehen. Nicht nur die körperliche, auch die seelische Widerstandsfähigkeit ist mithin ein wesentlicher Schutzfaktor für unsere Gesundheit – und äußerst wichtig dafür, diese zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Als Schirmherrin dieses wichtigen nationalen Gesundheitstages freue ich mich deshalb sehr, dass dessen Initiatoren, der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) und die Aktion Gesunder Rücken (AGR), diesmal die Resilienz-Thematik ins Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit gestellt haben. Sie bekräftigen damit, dass wir stets von der Gesundheit und nicht von der Krankheit her denken sollten – also nicht immer nur fragen: „Was macht uns krank?", sondern vielmehr darüber nachdenken, was uns gesund erhält oder gesund macht!

Allen Aktivitäten um den Tag der Rückengesundheit 2015 wünsche ich, dass sie auf ein großes, interessiertes Publikum treffen – und dass davon viele innovative Impulse für die zukünftige fachliche Diskussion ausgehen!

Der Tag der Rückengesundheit bietet große Chancen für Gesundheitsdienstleister! Machen Sie mit – Es lohnt sich! Ein Aufruf von Detlef Detjen | AGR e. V.

Nutzen Sie den Tag der Rückengesundheit für Ihre eigene Öffentlichkeitsarbeit: in Form vom Schnupperkursen, Workshops, Tage der offenen Tür – oder was Ihnen sonst noch einfällt. Wir informieren bundesweit über 3.000 Redaktionen. Auch Ihnen stellen wir einen Pressetext und Bildmaterial zur Verfügung. Damit können Sie dann – ergänzt um Ihr spezielles Angebot – an lokale Medien herantreten.

Ganz wichtig: Auf der AGR-Internetseite finden Sie einen Veranstaltungskalender, in dem Sie Ihr Angebot zum Tag der Rückengesundheit eintragen können, inklusive Adressangaben, Fotos etc. Nähere Informationen dazu können Sie bei der AGR unter der Nummer **04284/926 99 90** anfordern. Auf Seite 11 dieser Ausgabe und im Internet (*www.agr-ev.de/tdr2015/veranstalter*) finden Sie ausführliche Erläuterungen, wie der Veranstaltungskalender funktioniert. So machen Sie Ihr Angebot regional sehr leicht auffindbar.

Unsere Erfahrung zeigt: Dort wo etwas angeboten wird, nimmt die Presse diesen Tag sehr gern in ihre Berichterstattung auf. So hatten wir im März 2014 rund 1.000 Artikel, die über den Tag der Rückengesundheit berichteten – das ist ein gewaltiges Presseecho, das Sie unbedingt für sich und Ihr Angebot nutzen sollten.

AGR schult erstmals Autohäuser

Tanja Cordes | AGR e. V.

Besonders bei Produkten, die unsere Gesundheit betreffen, ist fachkundige Beratung unverzichtbar. Doch oft wird gerade beim beratungsintensiven Autokauf das wichtige Thema Autositz und Ergonomie im Fahrzeug gar nicht oder nur unzureichend angesprochen. 40 Prozent aller deutschen Autofahrer sind täglich mehr als anderthalb Stunden im Auto unterwegs und für viele ist der Autositz auch gleichzeitig Arbeitsplatz.

Diese sogenannten Vielfahrer sind Tag für Tag auf ihren Autositz angewiesen und wissen oft nicht, dass dieser häufig falsch eingestellt ist oder aber die wichtigsten ergonomischen Eigenschaften nicht erfüllt. In der Folge treten oftmals Rückenschmerzen auf, die sich jedoch leicht vermeiden ließen.

Erstmals wurden nun von der AGR versierte Automobilverkäufer geschult. In den entsprechend „AGR-Qualifizierten Premium-Autohäusern“ treffen Sie jetzt den „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“ an. Diese Verkäufer werden fachlich zu medizinischen und anatomischen Grundlagen über die Funktion der Wirbelsäule, Aufgaben und Aufbau der Muskulatur, zur Ergonomie im Fahrzeug und zu den elementaren wissenschaftlichen Grundsätzen des Sitzens geschult. Das erworbene fachliche und unabhängige Know-how sichert eine individuelle Beratung, die es nicht nur ermöglicht, für jeden Kunden das passende Produkt zu finden, sondern auch eine fundierte Sitzeinstellung zu vermitteln.

Teilnehmer der ersten Schulung im Fachbereich „Ergonomie im Auto“

Die Liste aller Autohäuser mit geschulten „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“ finden Sie im Internet unter *www.agr-ev.de/fachgeschaefte*.

AGR-Qualifizierte Premium-Autohäuser

01067	Dresden	Autohaus Dresden	Bremer Str. 18 a	www.autohaus-dresden.de
01983	Großräschen	Autohaus Hannuschka	Gewerbestr. 3	www.opel-hannuschka.de
04451	Borsdorf	Autopark Borsdorf	Leipziger Str. 49	www.autoparkborsdorf.de
13127	Berlin	Autohaus Kramm	Hauptstr. 24	www.autohaus-kramm.de
14547	Beelitz	Auto Schachtschneider	Zum Bahnhof 1	www.schachtschneider.eu
17268	Templin	Autohaus Dinnebier	Hindenburger Str. 4	www.opel-dinnebier.de
18069	Rostock	Autohaus Krüger	Hawermannweg 19	www.opel-krueger.com
18439	Stralsund	Autozentrum Eggert	Gustower Weg 13	www.auto-eggert.com
37170	Uslar	Autohaus Siebrecht	Wiesenstr. 15	www.autohaus-siebrecht.de
59348	Lüdinghausen	Franz Rüschkamp	Seppenrader Str. 17	www.autohaus-rueschkamp.de

Tisch, Stuhl, Beleuchtung – das Gesamtkonzept macht‘s

AGR zertifiziert erstmals einen kompletten Industriearbeitsplatz

Tanja Cordes | AGR e. V.

Nicht nur im Büro, sondern auch am Industriearbeitsplatz kommt die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung oft zu kurz. Die direkte Folge der ständigen Fehlbelastungen im Arbeitsalltag sind Rückenschmerzen und weitere Muskel-Skelett-Erkrankungen, die wiederum zu Krankmeldungen und Arbeitsausfällen führen können. Doch wie kann man vorbeugen? Wie muss ein rückenfreundlicher Industriearbeitsplatz aussehen? Mit diesen Fragen haben sich die von uns beauftragten medizinisch-therapeutischen Gremien befasst und Produkte mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet, die zu einem gelungenen Industriearbeitsplatz-Konzept beitragen.

Effizienteres Arbeiten und bessere Gesundheit

Etwa 5,3 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten an einem industriellen Arbeitsplatz. Bei der Arbeitsplatzgestaltung werden oft die Aspekte Rückenfreundlichkeit und Ergonomie vernachlässigt. Das schadet langfristig der Gesundheit und zahlt sich letzten Endes auch für die Unternehmen nicht aus. Schließlich ist längst erwiesen, dass die richtige Arbeitshaltung nicht nur dem Rücken gut tut, sondern auch die Produktivität und Kreativität steigert. Außerdem verringern sich die durch Muskel- und Skelett-Erkrankungen verursachten Arbeitsunfähigkeitstage, wenn die Ergonomie stimmt. Angesichts des demografischen Wandels, der zu einem kontinuierlichen Anstieg des Altersdurchschnitts der Erwerbstätigen führt, wird die Notwendigkeit, einen Beitrag zur (Rücken-)Gesundheit der Mitarbeiter zu leisten, immer offensichtlicher.

Was unterscheidet den Industriearbeitsplatz vom Büroarbeitsplatz?

Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung ist immer wichtig. Doch im Detail muss ein rückenfreundlich konzipierter industrieller Arbeitsplatz andere, über den Büroarbeitsplatz hinausgehende, Kriterien erfüllen. Während ein Schreibtischarbeiter fast ausschließlich am Computer arbeitet, ist der Aktionsradius eines Arbeiters im industriellen Umfeld meist deutlich größer. Flexibilität ist besonders wichtig, da oftmals komplexe aber auch monotone, belastende Arbeitsabläufe zu bewältigen sind. Außerdem kommt der Sicherheit am Arbeitsplatz mehr Bedeutung zu. Mehrere Komponenten sind hier wichtig, die über die Tisch-Stuhl-Bildschirm-Einteilung hinausgehen. Es kommt also auf das Gesamtkonzept an.

Die AGR-geprüfte Industriestuhlserie Tec Profile erfüllt höchste Ansprüche an Ergonomie und Funktionalität und ist somit optimal für das industrielle und gewerbliche Umfeld geeignet

Was macht einen ergonomischen Industriearbeitsplatz aus?

Grundsätzlich müssen die verschiedenen Bestandteile eines Systems sowohl für sich als auch in ihrem Zusammenspiel ergonomische Arbeitshaltungen und -abläufe ermöglichen. Im Wesentlichen geht es dabei um drei Bereiche: den Stuhl/Sitzplatz, den Arbeitstisch und die Beleuchtung. Bezüglich des Arbeitsstuhls gilt, dass dieser, wie auch ein Büroarbeitsstuhl, maximal flexibel sein und wechselnde Sitzhaltungen unterstützen sollte. Empfehlenswert sind unter anderem eine leichte Sitzneigung nach vorne, eine bewegliche Sitzfläche und weitere individuelle Verstellmöglichkeiten, welche das sogenann-

Geprüft & empfohlen
Das AGR-Gütesiegel für das Konzept Industriearbeitsplatz

Bisher wurden von der Aktion Gesunder Rücken e. V. verschiedene industrielle Arbeitsstühle des Herstellers Dauphin, Arbeitstischsysteme von item Industrietechnik und Beleuchtungen von Waldmann mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Neben ergonomischen Kriterien wurden hierbei auch die Sicherheit und praktische Aspekte berücksichtigt. Eine gelungene Kombination dieser Elemente sorgt für einen ganzheitlich rückenfreundlichen, sicheren und produktivitätsfördernden Arbeitsplatz. Im Interesse der Gesundheit und der Motivation lohnt es sich, konzeptionell zu denken und zu handeln. Sogar krankheitsbedingte Ausfalltage können durch den Einsatz eines ergonomischen Gesamtkonzepts reduziert werden.

te dynamische Sitzen fördern. Das Material des Stuhles sollte auf den Arbeitsplatz und die Tätigkeit abgestimmt sein: In einer Werkstatt fällt die Wahl für Sitz- und Lehnenpolster auf robustes Polyurethan, in Laboren wird Kunstleder bevorzugt.

Als Alternative zu reinen Sitzhilfen bieten sich spezielle Steh-Sitze an, bei denen die Auswahl der Polstermaterialien ebenfalls den Anforderungen entsprechend möglich sein sollte.

Beim Tisch gilt, dass er leicht höheneinstellbar und je nach Tätigkeit sogar höhenverstellbar sein sollte, sodass ein Wechsel zwischen stehender und sitzender Arbeitshaltung möglich ist. Wichtig ist auch der sogenannte Greifraum. Alle benötigten Teile, Werkzeuge und sämtliches Zubehör lassen sich so anordnen, dass sie sich in unmittelbarer Reichweite des Mitarbeiters befinden. Unnötige und belastende Bewegungen sind dabei zu vermeiden. Praktisch sind außerdem verschiedene Stauregale, Halterungen und Werkzeugaufhängungen, die den Tischaufbau ergänzen.

Als weiterer Aspekt darf auch die Beleuchtung nicht außer Acht gelassen werden, da sie sich direkt auf die Arbeitsleistung und Konzentration auswirkt und indirekt auch die Haltung mit beeinflusst. Wer nämlich nicht richtig sieht, wird unterbewusst seine Haltung auf bessere Sichtverhältnisse ausrichten, auch wenn sie alles andere als förderlich für den Rücken ist. Ein optimal ausgeleuchteter Arbeitsplatz ist also ein Muss. Das bedeutet, dass die Beleuchtung gleichmäßig sein muss. Außerdem sollte sie weder blenden noch Schatten werfen, um eine stetige Haltungskorrektur auf der Suche nach den besten Lichtverhältnissen zu verhindern.

Die AGR-geprüfte Industriestuhlserie Tec Profile erfüllt höchste Ansprüche an Ergonomie und Funktionalität und ist somit optimal für das industrielle und gewerbliche Umfeld geeignet (© Dauphin)

Zertifizierte Leuchten

Licht als ergonomischer Faktor am Industriearbeitsplatz

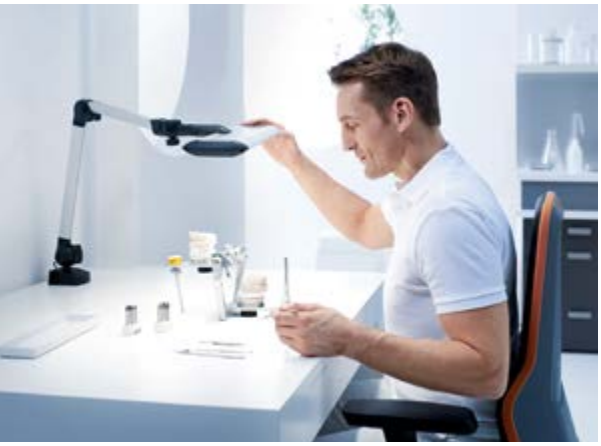
Nach Informationen der Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Die ergonomische Qualität von Arbeitsplätzen in der Industrie ist unter anderem davon abhängig, ob Sehaufgaben mühelos bewältigt werden können. Für optimale Sehbedingungen sorgen die AGR-zertifizierten Arbeitsplatzleuchten TANEO und TEVISIO von Waldmann.

Die Beleuchtung wirkt nicht direkt auf das Muskel-Skelett-System, sondern über sogenannte asthenopische Effekte, also Ermüdungserscheinungen der Augen. Das hängt damit zusammen, dass der Mensch 80 Prozent aller Informationen visuell verarbeitet. Licht hat somit einen wesentlichen Einfluss auf die Informationsverarbeitung und die dabei eingenommene Körperhaltung. Denn eine bestmögliche Ausleuchtung des Arbeitsplatzes beugt Zwangshaltungen vor, die andernfalls zur Korrektur unausgewogener Sehbedingungen unbewusst eingenommen werden. Ist die Beleuchtung flächig, homogen, blend- und schattenarm, macht sie eine ständige Anpassung der Augen und des Sehvermögens überflüssig. Sehaufgaben im Nahbereich unterstützt eine Leuchte mit Vergrößerungsfunktion zusätzlich. Daraus resultieren optimale Sehbedingungen, die eine aufrechte Sitzposition zulassen und die Augen deutlich entlasten.

Diese Anforderungen erfüllen die arbeitsplatzorientierten und AGR-geprüften Leuchten TANEO und TEVISIO von Waldmann. Die stufenlose Dimmbarkeit mit Memory-Funktion macht Anpassungen der Beleuchtung an persönliche und tätigkeitsbezogene Anforderungen möglich. Beide Leuchten vermeiden außerdem Reflexblendungen und Mehrfachschatten. Eine gleichmäßige Ausleuchtung des zentralen und peripheren Sehfeldes erleichtert insbesondere die Adaption des Auges. Zudem werden das Kontrastsehen und die Farberkennung unterstützt. Auch die individuelle und einfache Ausrichtung der Leuchten über ein besonders bewegliches und ausbalanciertes Gestänge mit einem großen Aktionsradius optimiert die Sehbedingungen. Die Lupenleuchte TEVISIO unterstützt mithilfe ihrer Vergrößerungsfunktion insbesondere anspruchsvolle Sehaufgaben im Nahbereich.

Anspruchsvolle Sehaufgaben im Nahbereich unterstützt eine Lupenleuchte wie die TEVISIO von Waldmann durch ihre Vergrößerungsfunktion



Eine gute Beleuchtung am Arbeitsplatz beugt Fehlhaltungen vor, die eingenommen werden, um schlechte Lichtverhältnisse auszugleichen. Die Arbeitsplatzleuchte TANEO bietet dafür die richtigen Voraussetzungen

Über Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Die Marke Waldmann steht für innovative arbeitsplatzbezogene Beleuchtungslösungen. Das mittelständische, inhabergeführte Familienunternehmen wurde 1928 gegründet und wird heute als Herbert Waldmann GmbH & Co. KG in dritter Generation von Gerhard Waldmann verantwortet. Der Hersteller entwickelt und produziert hochwertige Leuchten für die Anwendungsbereiche Industrie, Büro, Pflege und Gesundheit sowie Systeme für die medizinische Phototherapie. Das umfassende Know-how der Waldmann Lichtingenieure steht für Qualität made in Germany und die kontinuierliche Optimierung von Produktivität, Sicherheit, Gesundheit und Energie-Effizienz. Waldmann ist eine Marke der Herbert Waldmann GmbH & Co. KG, einem Unternehmen der Waldmann Gruppe, mit Hauptsitz in Villingen-Schwenningen, Deutschland. Weitere Informationen finden Sie unter *www.waldmann.com*.

Kontaktinformationen
Herbert Waldmann GmbH & Co. KG
Stammsitz Deutschland
Peter-Henlein-Straße 5
78056 Villingen-Schwenningen
07720/601-100
sales.germany@waldmann.com

Mindestanforderungen

1. Gesetzliche Sicherheitsbestimmungen müssen erfüllt sein.
2. Spezielle normative Anforderungen müssen ggf. beachtet werden.
3. Bei Einsatz im medizinischen Umfeld: Die Leuchten müssen leicht zu reinigen und Leuchtdioden durch pflegeleichte Blende geschützt sein.
4. Muss den Anforderungen der jeweiligen Arbeitsaufgabe genügen, z. B. durch:
   - Anpassung der Beleuchtungsstärke
   - Anwendungsgerechte Farbtemperaturen
   - gleichmäßige Ausleuchtung
   - Vermeidung von Reflexionen/Reflexblendungen und Mehrfachschatten
   - flickerfreie (flimmerfreie) und lichtstarke Leuchten
   - stufenlose Dimm-Möglichkeit
   - blendreduzierte Leuchten
   - Unterstützung des Sehens im Nahbereich
5. Beleuchtung muss flächig, homogen, blend- und schattenarm sein, z. B.:
   - beim Nahsehen (Sehabstand von 40 cm) durch Gestängeleuchte sowie beim Nahsehen (geringer Abstand) mit Lupenleuchte
   - durch flexible Anbringungsmöglichkeiten
   - durch störungsfreie und erwartungskonforme Handhabung
6. Ebenfalls sinnvoll sind: Leuchten mit LED-Technologie (geringer Energiebedarf).

Geprüft & empfohlen TANEO und TEVISIO

Optimale Lichtverhältnisse sind eine wesentliche Voraussetzung dafür, eine entlastende Körperhaltung einzunehmen. Sie wirken sich deshalb direkt auf das Wohlbefinden und die Arbeitsleistung aus. Es darf weder zu hell noch zu dunkel sein. Außerdem sollten keine störenden Schatten, Reflexionen oder Reflexblendungen durch die Lichtquelle hervorgerufen werden. Schlechtes Sehen darf nicht zu körperlicher Fehlhaltung führen. Die Leuchten TANEO und TEVISIO aus dem Hause Waldmann sind nun mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet worden, weil sie all diese Voraussetzungen schaffen. Wir gratulieren!

Geprüft und empfohlen: B1Chair – ein Stuhl, der bewegt

VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG

Permanentes Stillsitzen unterdrückt den natürlichen Bewegungsdrang. Die ständige Belastung von Wirbelsäule und Muskeln führt zu Ermüdung, Konzentrationsproblemen und geistigem Stillstand. Umso wichtiger ist deswegen die Wahl des richtigen Mobiliars, das aus Gründen der Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit höchsten Ergonomieansprüchen gerecht werden sollte.

Mit dem AGR-zertifizierten B1Chair setzt VS neue Maßstäbe in Sachen dynamisches Sitzen. Jeder Bewegungsimpuls seines Nutzers wird durch den eleganten Stuhl unmittelbar aufgenommen und unterstützt. Der Stuhl animiert damit regelrecht zu häufigen und gesunden Haltungswechseln, ohne dabei an Sitzkomfort einzubüßen.

Ergonomisches Sitzen auf höchstem Niveau: Durch seine Sitzeigenschaften sowie das elegante Design eignet sich der B1Chair von VS besonders für den Einsatz in Hochschule oder beruflicher Weiterbildung

Das Besondere am B1Chair: Er wurde nach einem doppelten Freischwinger-Prinzip konstruiert. Sitzfläche und Rückenlehne sind unabhängig voneinander flexibel, wodurch der Sitzwinkel geöffnet wird. Das einmalige Stuhldesign erlaubt das gleichzeitige Öffnen der Sitzfläche nach vorne sowie das entspannte Zurückneigen der Rückenlehne. Zudem wurde die Kontur der Lehne an die Form der Wirbelsäule angepasst, wodurch der Rumpf bis zu den Schulterblättern gestützt wird.

Der Effekt: Der B1Chair animiert seinen Nutzer zum lebendigen Sitzen. Der Wechsel zwischen entspannter, zurückgelehnter und nach vorne geneigter Sitzposition erfolgt fließend. Durch die Unterstützung des geöffneten Sitzwinkels erfolgt eine aktive Streckung der Körperhaltung, was sowohl Rumpf als auch innere Organe angenehm entlastet. Dieser Sitzkomfort steigert Konzentrationsfähigkeit und geistige Produktivität gleichermaßen und beugt Haltungsschäden sowie Rückenbeschwerden vor.

Sitz- und Lehnelemente des Stuhls sind aus voll recyclebarem, strukturiertem Polypropylen gefertigt. Die doppelwandige Verarbeitung erzielt einen angenehmen Luftpolstereffekt. Das Material eignet sich aufgrund seiner Strapazierfähigkeit und Langlebigkeit für den täglichen Einsatz. Das formschöne und leichte Gestell besteht aus gebogenem und verschweißtem, wahlweise pulverbeschichtetem oder verchromtem Rundstahlrohr. Der B1Chair von VS zeichnet sich aus durch Ergonomie, Design und Langlebigkeit und eignet sich als Stuhl für alle Lebenslagen.

Gesunde Haltungswechsel: Das doppelte Freischwingerprinzip des B1Chairs von VS kommt jedem natürlichen Bewegungsimpuls seines Nutzers nach und animiert zum dynamischen Sitzen

Kontaktinformationen
VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken
GmbH & Co. KG
Evelyne Winkler
Hochhäuser Str. 8
97941 Tauberbischofsheim
09341/88-601
09341/88-102
e.winkler@vs-moebel.de
www.vs.de

Flexible Konstruktion: Sitzfläche und Rückenlehne des B1Chairs von VS sind autonom flexibel und unterstützen damit einen angenehm geöffneten Sitzwinkel

Körpergerechtes Sitzen in Bewegung

Ausgezeichnete Bürodrehstühle fördern Rückenprävention am Arbeitsplatz

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG | Offenhausen

Körpergerechtes Sitzen ist aktive Rückenprävention: Das gilt vor allem für Millionen von Menschen in Deutschland, die im Büro arbeiten. Büroarbeiter verbringen einen überwiegenden Teil des Tages sitzend. Einseitig belastende Körperhaltungen führen dabei schnell zu Verspannungen und Beschwerden. Bürodrehstühle von Dauphin unterstützen das dynamische, körpergerechte Sitzen.

Nach eingehender Prüfung hat die Aktion Gesunder Rücken Bürodrehstühle von Dauphin mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen" ausgezeichnet: Die 3D-Balance-Stühle Shape mesh und Bionic überzeugten das unabhängige Expertengremium ebenso wie die Stuhlmodelle mesh und operator der Reihe @Just magic2 mit Syncro-Quickshift-plus-Technik. Die AGR-Zertifizierung untermauert die hohe Kompetenz von Dauphin bei der Entwicklung rückengerechter Stühle für eine nachhaltige Prävention am Arbeitsplatz. Schon im Jahr 2012 hatte Dauphin das AGR-Gütesiegel als erster Hersteller von industriellen Arbeitsstühlen erhalten.

Patentierte Sitzmechanik

Mit ausgefeilten Sitzmechaniken unterstützen die AGR-zertifizierten Bürodrehstühle von Dauphin die Wirbelsäule des sitzenden Menschen in idealer Weise und sorgen dabei zugleich für die notwendige Bewegungsfreiheit.

Die Produktreihe @Just magic2 zeichnet sich durch eine sehr benutzerfreundliche Schnellverstellung des Rückenlehnengegendrucks aus. Damit sind die Stühle besonders geeignet für Arbeitsplätze, an denen mehrere Mitarbeiter einen Stuhl nutzen, wie es zum Beispiel im Rahmen von flexiblen Desk-Sharing-Konzepten üblich ist.

Die 3D-Balance-Bürodrehstühle Shape mesh und Bionic fördern mit der patentierten Sitzmechanik Syncro-3D-Balance die natürlichen Bewegungsimpulse des Sitzenden und sorgen so für mehr Bewegung im Büro. Die Grundlage bildet das arbeitsmedizinisch geprüfte Ergonomiekonzept „Balance", das Dauphin konsequent weiterentwickelt hat. Das 3D-Balance-Konzept ermöglicht nicht nur Körperbewegungen nach vorne und hinten, sondern auch zu beiden Seiten. Auf diese Weise wird ein dynamisches Sitzen in Bewegung ideal unterstützt. Die regelmäßigen Haltungswech-

Das Konzept 3D-Balance ermöglicht das Sitzen in der dritten Dimension: Zusätzlich zur Neigeverstellung von Sitz und Rückenlehne sorgt die automatische seitliche Neigung des Stuhloberteils für mehr Bewegung im Büro
(© Dauphin HumanDesign® Group)

Geprüft & empfohlen Bürodrehstühle von Dauphin

Wer lange sitzt, sollte seine Wirbelsäule durch eine möglichst körpergerechte, aktive Sitzposition entlasten. Daher hat Dauphin Bürodrehstühle entwickelt, die den „Be-Sitzer" optimal unterstützen. Die 3D-Balance-Bürodrehstühle Shape mesh und Bionic sowie die Stuhlmodelle mesh und operator der Reihe @Just magic2 von Dauphin wurden dem interdisziplinären Prüfgremium der AGR vorgestellt. Alle vorgestellten Stühle erfüllten die Anforderungen der Experten und haben das AGR-Gütesiegel erhalten. Die Zertifizierung belegt, dass es sich um ergonomisch besonders geeignete Sitzmöbel für Büroarbeitsplätze handelt. Wir gratulieren!

sel beugen einseitigen Belastungen und Verspannungen vor. Darüber hinaus verbessert die stetige Be- und Entlastung der Muskulatur die Durchblutung und steigert so die Konzentrationsfähigkeit sowie das Wohlbefinden des Sitzenden. Mit einer automatischen Sitzneigeverstellung nach vorne sorgt die Syncro-3D-Balance-Technik zudem für eine körpergerechte Sitzhaltung.

Die Wirbelsäule entlasten

Wodurch sich körpergerechtes Sitzen auszeichnet, untersuchte zum Beispiel die Hochschulärztliche Einrichtung der Rheinisch Westfälischen Technischen Hochschule (RWTH) Aachen, die verschiedene Studien zum Thema durchgeführt hat. Die Forscher wiesen dabei eine direkte Beziehung zwischen der Kippung des Beckens im Sitzen zu einer Entlastung der Wirbelsäule nach. Neigt sich das Becken so wie im Stehen und Gehen, wird die Wirbelsäule auch im Sitzen maximal entlastet. Die Forscher haben Bewegungsmuster an verschiedenen Arbeitsplätzen analysiert und ermittelt, wie ein ergonomischer Bürodrehstuhl den Sitzenden unterstützt. Das Ergebnis: Ein Bürostuhl mit einer nach vorne geneigten Sitzfläche bei gleichzeitiger Rückenlehnenunterstützung fördert das körpergerechte Sitzen optimal. Die AGR-zertifizierten 3D-Balance–

Patentierte Sitzmechanik: Der AGR-zertifizierte Bürodrehstuhl Shape mesh unterstützt die Wirbelsäule des sitzenden Menschen ideal und fördert die natürlichen Bewegungsimpulse
(© Dauphin HumanDesign® Group)

Bürodrehstühle Shape mesh und Bionic sorgen mit einem negativen Sitzneigungswinkel von bis zu –8° dafür, dass sich der Beckenwinkel des Sitzenden automatisch öffnet. So kommt die Wirbelsäule ihrer natürlichen Doppel-S-Form, die sich im Stehen und Gehen zeigt, nahe und wird auch im Sitzen maximal entlastet.

Kontaktinformationen
Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstraße 36
91238 Offenhausen
09158/17700
09158/17701
info@dauphin-group.com
www.dauphin-group.com

Spezieller Schuh für Prothesenträger

Lederschuh M-City Lace erhält das AGR-Gütesiegel

Die Schuhmodelle der Firma medi haben uns schon häufiger überzeugt. Nun erhielt auch das neue Modell M-City Lace das AGR-Gütesiegel. Der M-City Lace besticht unter anderem durch sein elegantes Design, das ihn kaum mehr als medizinisches Hilfsmittel erscheinen lässt.

Der M-City Lace ist speziell für Prothesenträger entwickelt worden

Durch sein spezielles Sohlenkonzept zeigt der M-City Lace ein hervorragendes Abrollverhalten und punktet mit sehr guter Bodenhaftung. Die Dämpfung ist angenehm und der Fuß wird so geführt, dass eine hohe Trittsicherheit entsteht. Durch seine breite Konstruktion, die seitlichen Stützen und den festen Mittelfußbereich sorgt der Schuh für eine hohe Stabilität. Durch die Verwendung einer atmungsaktiven Mikrofaser entsteht ein angenehmes Fußklima.

Der M-City Lace hat zwei Innensohlen: eine herausnehmbare vier Millimeter starke EVA-Sohle, die orthopädisch zurichtbar ist und eine X-Static®-Einlegesohle mit antibakterieller Wirkung. Beide Sohlen können miteinander kombiniert werden und sorgen so für ein variables Volumen. Bei Bedarf kann alternativ eine orthopädische Einlage verwendet werden. Der M-City Lace ist in den Größen 39 bis 47 erhältlich.

Kontaktinformationen
medi GmbH & Co. KG
Medicusstr. 1
95448 Bayreuth
0921/912750
0921/9128192

Ausgezeichnete Schulranzen

AGR-Gütesiegel für weitere Modelle von Step by Step

Hama GmbH & Co. KG | Monheim

Auch wenn für Kinder meist nur das Design des neuen Ranzens eine Rolle spielt, sollten Eltern beim Kauf eines Schulranzens unbedingt gesundheitliche Aspekte berücksichtigen.

Schulranzen Step by Step Comfort

Grundschulkinder befinden sich noch im Wachstum. Die Wirbelsäule ist deshalb besonders anfällig für außergewöhnliche Belastungen. Ein ergonomischer und rückenfreundlich getragener Schulranzen unterstützt eine gesunde Entwicklung und fördert das Muskel- und Knochenwachstum. Die Ranzenmodelle Flexline und Touch der Firma Step by Step tragen das AGR-Gütesiegel schon länger: Vor Kurzem wurden auch die Modelle Light und Comfort von der Marke Step by Step vom unabhängigen Prüfungsgremium mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!

Schulranzen Step by Step Light

Kontaktinformationen
Step by Step
Hama GmbH & Co. KG
Dresdner Str. 9
86653 Monheim
09091/5020
09091/502467
info@stepbystep-schulranzen.com
www.stepbystep-schulranzen.com

Myofasziales Training

Schmerzfrei bewegen mithilfe der AGR-zertifizierten BLACKROLL

Dr. Lutz Graumann

Die BLACKROLL ist ein ideales Hilfsmittel für den Trainings- und Therapiealltag, denn sie unterstützt ein effektives myofasziales Ganzkörpertraining. Dynamische Mobilisierung, Optimierung von Balance und Kraft sowie eine beschleunigte Regeneration sind die Vorteile, die die BLACKROLL bietet. Sie hilft dabei, den Körper nachhaltig leistungsfähig zu machen und gleichzeitig Überlastungsschäden und die daraus resultierenden Schmerzen zu vermeiden.

Funktion der Faszien

Neben unserem Nervensystem sind die Faszien die einzigen Strukturen, die unseren Körper von oben bis unten durchziehen. Diese bis vor einigen Jahren noch etwas abfällig als Bindegewebe bezeichnete „zweite Haut" spielt eine wichtige Rolle für die Beweglichkeit des Körpers. Neuere Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass wir die Faszien nicht als Hülle, sondern eher als Sinnesorgan betrachten müssen. Auch wenn wir die genauen Kommunikationswege zwischen dem Fasziengewebe und dem autonomen Nervensystem noch nicht im Detail verstehen, ist ein direkter Zusammenhang deutlich zu erkennen. Richtig trainiert, beziehungsweise stimuliert, trägt das hochkomplexe Gewebe des menschlichen Körpers dazu bei, dass wir schneller laufen, weiter und höher springen und flexibel in der Bewegung bleiben – kurzum, es macht uns insgesamt leistungsfähiger.

Vorteile des myofaszialen Trainings

Eine Selbstbehandlung mit der BLACKROLL hat neben der Verbesserung der Beweglichkeit nachgewiesenermaßen weitere positive Effekte. So konnten neuere Studien zeigen, dass nach einer Selbstbehandlung der Stoffwechsel in den behandelten Bereichen deutlich aktiviert ist. Überraschend dabei: Die Ausschüttung des gasförmigen Botenstoffes Stickoxid (nitric oxide = NO) nimmt in den behandelten Bereichen zu. Stickstoff trägt dazu bei, dass die Gefäße elastischer werden und gilt allgemein als besonders durchblutungsfördernd. Das wird als Ursache dafür angesehen, dass Sportler, die ein myofasziales Training durchführen, von einer verbesserten Regenerationsfähigkeit und Trainingsadaptation berichten.

Geschwächte Faszien machen sich durch Schmerz bemerkbar. Durch Verletzungen, Überlastungen, Entzündungen oder Ope-

rationen können die Faszien verhärten und verfilzen, was den Körper durch ein unwillkommenes, steifes Gefühl in seiner optimalen Mobilität und Flexibilität einschränkt. Häufig rühren die Rückenbeschwerden nicht von einer verschlissenen Bandscheibe, einem blockierten Wirbel oder einem verspannten Muskel, sondern von Einrissen oder Verklebungen und anderen mikroskopisch kleinen Verletzungen der Faszien. Ein hoher Prozentsatz dieser Schmerzen ist reversibel, das heißt, mit den richtigen Trainings- und Therapiemethoden werden die Fasern wieder neu ausgerichtet, besser versorgt und die Schmerzen können schon nach wenigen Wochen verschwinden.

Muskeln und Faszien lassen sich hervorragend in Kombination trainieren. In den vergangenen Jahren wurden die BLACKROLL-Produkte hauptsächlich im Rahmen des regenerativen Trainings eingesetzt, also erst nach der eigentlichen Trainingseinheit. Diese Faszienbehandlung nennt sich SMR (self myofascial release). Damit wird ausgedrückt, dass es um die eigene myofasziale Entspannung geht. SMR ist eine effektive Technik, um Spannungen und Verwachsungen (Adhäsionen) in den Muskeln und dem umliegenden Fasziengewebe zu lösen. Die BLACKROLL-Produkte eignen sich aufgrund der unterschiedlichen Härtegrade gut, um diese Spannungen durch eine intensive Massage der Muskeln und Faszien gezielt zu bearbeiten. Der Effekt ist vergleichbar mit einer Sportmassage. Forschungsergebnisse legen nahe, dass sich die Fazienbehandlung darüber hinaus hervorragend für ein funktionelles Training eignet. Es wurde gezeigt, dass die Spannung der Muskulatur gesenkt werden konnte, jedoch ohne den Kraft-Output nachteilig zu beeinflussen.

Selbstbehandlung mit der BLACKROLL

BLACKROLL® PRODUKTE UND EINSATZBEREICHE

WEICH
REGENERATION
THERAPIE

BLACKROLL® MED
- 20 % weicher als die BLACKROLL® Standard
- Empfohlen für Anfänger, Therapie, Yoga & Pilates

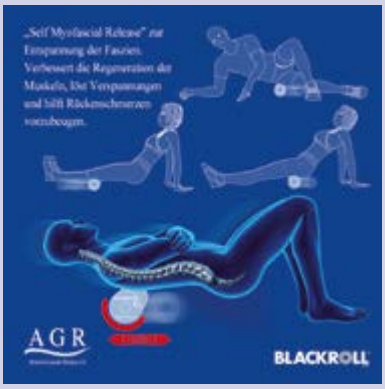
BLACKROLL® Standard
- Durchschnittliche Härte
- Empfohlen für Sport und Therapie

BLACKROLL® GROOVE
- Gerillte Oberfläche für natürliche Vibration
- Durchschnittliche Härte
- Aktivierend & durchblutungsfördernd

BLACKROLL® PRO
- 50 % härter als BLACKROLL® Standard
- Höhere Dichte für intensivere Anwendungen
- Nur für professionelle Athleten empfohlen

BLACKROLL® GROOVE PRO
- Gerillte Oberfläche für natürliche Vibration
- 50 % härter als BLACKROLL® Standard
- Aktivierend & durchblutungsfördernd
- Nur für professionelle Athleten empfohlen

HART
AKTIVIERUNG
SPORT



Lange Zeit hatte man als Hauptursache für Rückenschmerzen stets verspannte Muskeln im Verdacht. Doch manchmal lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen, denn mitunter sind die Faszien schuld, wenn sich das Kreuz unangenehm zu Wort meldet. Mit speziellen Hilfsmitteln lassen sich verklebte Bindegewebsschichten lösen, verhärtete Stellen lockern und verkürztes Gewebe dehnen, zum Beispiel mit einer Hartschaumrolle, wie der BLACKROLL. Sie ist seit Kurzem mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und eignet sich gut für myofasziales Training. Wir gratulieren!

Die BLACKROLL AG hat gemeinsam mit Dr. Lutz Graumann und Marcel Andrä ein wissenschaftlich fundiertes und funktionell orientiertes Faszien- und Muskeltraining entwickelt. Funktionell daher, weil alle an der Bewegungsausführung beteiligten Muskeln und Faszien nicht isoliert, sondern gemeinsam gefordert und gefördert sowie ins Training einbezogen werden. Alle Elemente eines State-of-the-Art-Functional-Trainings werden mit der BLACKROLL in Form von Übungsprogressionen durchgeführt. Diese Form des Trainings optimiert ganze Bewegungsabläufe, die wir für den Alltag oder beim Sport brauchen. Mit diesen dreidimensionalen Übungen werden funktionelle anatomische Ketten aktiviert, möglichst viele Muskeln über mehrere Gelenke hinweg angesprochen und dabei noch die Faszien stimuliert.

Kontaktinformationen
BLACKROLL AG
Hauptstr. 17
8598 Bottighofen
Schweiz
support@blackroll.com
www.blackroll.com

Ausgezeichnetes Valedo® Therapiekonzept

Für die therapeutische Praxis und als Heimtraining

Nach Informationen der Hocoma AG

Ein Wundermittel gegen Rückenschmerzen? Gibt es nicht. Gewisse Schmerzmittel können Linderung bringen, bei einigen Patienten auch Injektionen und Akupunktur. Das beste Mittel gegen unspezifische Rückenschmerzen ist aber eine Trainingstherapie, angeleitet von einem Physiotherapeuten und in Eigenregie zu Hause weitergeführt. Hier setzt das Valedo Therapiekonzept von Hocoma an, das sowohl für die therapeutengestützten Lösungen ValedoMotion und ValedoShape als auch für das Heimtrainingsgerät Valedo von der Aktion Gesunder Rücken ausgezeichnet wurde.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass ein Haltungs- und Bewegungstraining bei der Therapie von Rückenschmerzen eine zentrale Rolle spielt. Damit solche Therapieprogramme möglichst effizient und erfolgreich wirken, sollten sie gezielt die richtigen Bereiche der Wirbelsäule und ihre Umgebungsstrukturen ansteuern, also sowohl Muskeln und Bänder als auch Gelenke und Bandscheiben. Darüber hinaus muss das Training diszipliniert und konsequent über eine bestimmte Zeit durchgeführt werden, was nicht selten an der mangelnden Bereitschaft und Motivation der Patienten scheitert.

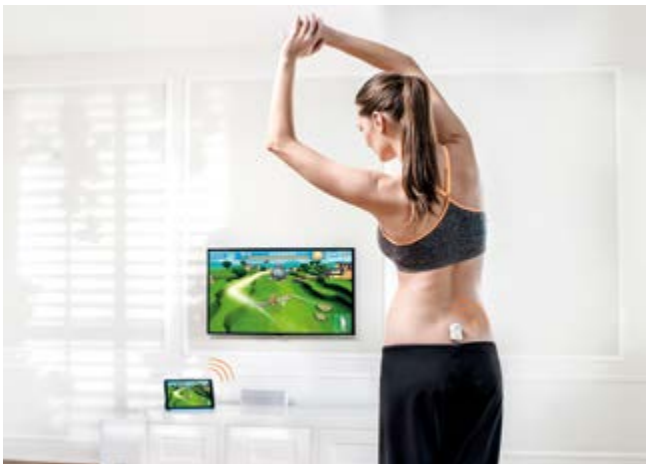
Valedo®Motion – Sensorbasiertes Rückentraining

Auf Basis der obigen Erkenntnisse entwickelte Hocoma gemeinsam mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW Winterthur) das medizinische Rückentherapiegerät ValedoMotion. Das Gerät überträgt die Bewegungen des Rumpfes über kabellose, hochpräzise Sensoren auf einen Computerbildschirm und ermöglicht Therapeuten und Patienten damit ein Echtzeitfeedback. Der ValedoMotion kombiniert dieses gezielte „Augmented Performance Feedback" der therapeutischen Übungen mit einer motivierenden, spielerischen Umgebung und erhöht dadurch die Bereitschaft und Motivation des Patienten. Die Software bietet verschiedene, speziell für die Rückentherapie entwickelte Übungen, aus welchen der Therapeut einen individuellen Therapieplan zusammenstellt. Gleichzeitig ermöglichen verschiedene Assessment-Tools eine objektive Beurteilung des Bewegungsumfangs und der Qualität der Rumpfbewegungen. Die automatische Dokumentation zur Auswertung des Therapiefortschritts ist ein wichtiges Hilfsmittel bei der Beurteilung der Therapieziele und Fortschritte.

Valedo®Motion unterstützt Therapeuten bei der Behandlung von Rückenbeschwerden

Die Übungen fordern und fördern Stabilisierung, Mobilisierung und Bewegungsbewusstsein und beeinflussen so den Therapieerfolg positiv. Ist das Bewusstsein für die entsprechenden Bewegungsaufgaben geschult, bietet die visuelle Bewegungsrückmeldung zudem eine hervorragende Möglichkeit für die Wahrnehmung von Fehlhaltungen und einer eigenständigen Haltungskorrektur. Um den Schwierigkeitsgrad und die Effizienz des Trainings zu erhöhen, lassen sich alle Übungen dank individuell zugeschnittener Therapiepläne an die Bedürfnisse des Patienten anpassen und im Stehen, Sitzen oder im Vierfüßlerstand durchführen. Hat der Patient genug Sicherheit und Erfahrung mit den Übungen gesammelt, kann er das individuelle Training auch im Rahmen einer angeleiteten Gruppentherapie weiterführen.

In der Praxis hat sich der ValedoMotion durch seine vielseitige Nutzung als flexible Therapieunterstützung bewährt. Ursprünglich für konventionelle Rückenschmerzen konzipiert, wird der ValedoMotion auch bei anderen Krankheitsbildern als hilfreiches Therapiegerät eingesetzt. Bei Erkrankungen, wie beispielsweise Multiple Sklerose, Morbus Scheuermann, Bandscheibenprotrusion, Entzündungen der Wirbelsäule oder Zerebralparese, konnte sich der ValedoMotion in der ambulanten neurologischen Rehabilitation, insbesondere in den Bereichen der Haltungs- und Bewegungswahrnehmung und der ge-



Valedo® steigert die Motivation und die Intensität von Heimtrainingsprogrammen

zielten Mobilisation, als geeignete Therapieergänzung etablieren.

Valedo®Shape – Zusätzliche Befundungsmöglichkeiten

Bei Bedarf können speziell geschulte Ärzte und Therapeuten ValedoMotion einsetzen und ValedoShape zur Untersuchung der Wirbelsäule nutzen. Das Medizinprodukt erfasst die Winkel der einzelnen Wirbelgelenke und lässt so eine genaue Befundung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu. Die Daten werden direkt auf einen Computerbildschirm übertragen und zeigen eine dreidimensionale Darstellung der Wirbelsäule. Je nach Ergebnis lässt sich so ein individuelles und optimales Therapieziel mit speziellen Bewegungsübungen erarbeiten.

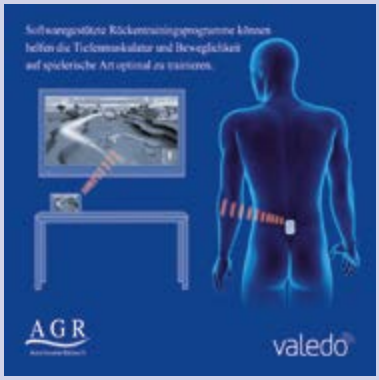
Valedo® für das Training zu Hause

Als optimale Abrundung der Valedo®-Produktfamilie hat Hocoma den Valedo für die selbstständige Rückentherapie zu Hause entwickelt. Dies ermöglicht Patienten auch außerhalb der Praxis ein intensives und motivierendes Training. Die Vorteile des registrierten Medizinproduktes liegen auf der Hand: Der Patient trainiert nicht nur die globale, sondern auch die tiefe Rückenmuskulatur effektiv und unkompliziert durch 45 speziell entwickelte therapeutische Übungen in Verbindung mit unterhaltsamen und motivierenden Spielen. Zusätzlich stabilisiert der Benutzer die Wirbelsäule und verbessert das Bewegungsbewusstsein.

Zwei drahtlose Sensoren werden mithilfe von medizinischen Klebestreifen an Brustbein und unterem Rücken angebracht. Anschließend wird die Software, die kostenlos im App-Store heruntergeladen werden kann, gestartet. Der Anwender taucht als Avatar in eine virtuelle Spielwelt mit Fantasiefiguren ein und steuert seine Spielfigur durch die eigene Körperbewegung. Die Sensoren übertragen selbst kleinste Bewegungen via Bluetooth in Echtzeit auf ein iPad oder iPhone. Das Besondere ist, dass der Anwender eine Rückmeldung über die korrekte Ausführung der Übungen sowie eine komplette Trainingsauswertung erhält. Diese gespeicherten Daten können dem behandelnden Physiotherapeuten bei Bedarf sogar online übermittelt werden. Ob zu Hause, im Büro oder auf Reisen – Valedo® ist immer schnell einsetzbar.

Valedo®Shape erweitert die Befundungsmöglichkeiten bei Rückenbeschwerden

Kontaktinformationen
Hocoma AG
Industriestraße 4
8604 Volketswil
Schweiz
+41 43/4442200
www.hocoma.com
www.valedotherapy.com



Um die häufig fehlende Motivation zu fördern, die bei eintönigen und anstrengenden Rückenübungen im Alltag einem konsequenten Training zuhause im Weg stehen, hat die Firma Hocoma ein Konzept entwickelt, das die Übungen mit einem spielerischen Aspekt verknüpft. So wird das Gefühl einer lästigen Pflichterfüllung vermieden und stattdessen die Motivation und Freude am Training geweckt. Vor Kurzem wurden Valedo®Motion, Valedo® Shape und das Heimtrainingsgerät Valedo® mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!

Die Slashpipe

Neuartiges Therapie- und Trainingsgerät erhält Gütesiegel der AGR

Michael Eckerl | Slashpipe Company

Sie ist eine absolute (Welt-)Neuheit auf dem Trainings- und Therapiemarkt: die Slashpipe – eine transparente, flüssigkeitsgefüllte Röhre. Mit zwei für Hände oder Füße angebrachten Schlaufen erlaubt die Slashpipe zahlreiche Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Welche Bewegung auch immer ausgeführt wird – Trainierende müssen stets darauf achten, die Flüssigkeit in der Pipe möglichst im Gleichgewicht zu halten, ähnlich wie bei einer Wasserwaage.

Das Chaosprinzip

Das Wasser in der Slashpipe setzt unkontrollierbare, überraschende, permanent andersartige und dadurch hocheffiziente Trainingsreize zur Optimierung von Kraft, Koordination und Sensomotorik – und arbeitet nach dem Chaosprinzip. Die definierte Wassermenge (= bewegliche Masse) bewegt sich permanent im Inneren des Geräts und sorgt dabei für ein nicht kontrollierbares, aber gewolltes, natürliches Chaos. Je nach Übungsposition, Übungsgeschwindigkeit und Bewegungswinkel der Slashpipe wird der Trainierende aufgefordert, den auftretenden Kräften entgegenzuwirken, indem er sie durch gezieltes Stabilisieren ausgleicht: Die Muskulatur muss auf den Bewegungsreiz reagieren. Somit werden neben Kraft und Kraftausdauer besonders die inter- und intramuskuläre Koordination trainiert. Neben den gefühlten Veränderungen (Trägheitsmomente, Hebelwirkung, Fließgeschwindigkeiten etc.) erhält der Trainierende noch weiterführende Informationen zur Stabilisierung des Körpers über die visuelle Wasserverlagerung und über den auditiven Reiz (Wasserrauschen, Plätschern).

Aber auch Mechanorezeptoren, die als sensible Endorgane auf Zustand und Zustandsänderungen des Bewegungs- und Halteapparats ansprechen (Muskelspindeln, Sehnenspindeln) sowie Propriozeptoren melden dem Nervensystem ständig Stellung und Lage des Körpers und seiner Extremitäten. Ein oftmals vorherrschender Bewegungsmangel lässt diese so wichtigen Funktionen verkümmern. Mit der Zeit erschlaffen Muskulatur, Tiefensensibilität und koordinative Fähigkeiten zunehmend. Mithilfe der Slashpipe lässt sich das Zusammenspiel von Muskel und Nerv optimal trainieren.

Das Wasser in der Slashpipe setzt vielfältige, chaotische Bewegungsanreize

Training für die Sinne

Das Slashpipe-Training führt zu einem ausgeglichenen Kraftpotenzial der Muskulatur sowie einem feinmotorischen Körperbewusstsein und ist gleichzeitig eine Freude für die Sinne: Das Auge folgt dem Wasser, die Ohren hören das Rauschen und der Körper spürt die Eigendynamik. Die Slashpipe ist somit für Funktional-, Fitness- und Hochleistungstraining geeignet oder als Allround-Trainingsgerät in der Physiotherapie einsetzbar. Die Slashpipe findet ihren Weg zu jeder Zielgruppe: über den variantenreichen Einsatz und den enormen Aufforderungscharakter, durch Spaß und Abwechslung.

Mit der Slashpipe und den speziell entwickelten Programmen, die sich mit unterschiedlichen Problematiken wie Knie-, Schulter-, Hüfte- und Rückenproblemen beschäftigen, kann jeder gemäß seines Sport- und Gesundheitslevels trainieren.

Therapeutische Besonderheiten

Eine weitere Besonderheit ist, dass anders als bei Übungen mit instabilem Untergrund (Wackelplatte, Therapiekreisel etc.) der Oberkörper auf die Bewegungsreize reagieren muss. Der Körper als „Punktum fixum" und die Slashpipe als „Punktum mobile" bleiben somit analog zu typischen Alltagsbelastungen erhalten. Ein langanhaltender Trainingseffekt und höchste Trainingseffizienz sind gesichert, da Lerneffekte gemindert bzw. ausgeschlossen werden.

Die Slashpipe für ältere Menschen

Ältere Menschen entsagen oft zu Unrecht sportlicher Aktivität aufgrund von krankheits- oder altersbedingten Beschwerden. Dabei hilft Sport Beeinträchtigungen entge-

genzuwirken und vorzubeugen. Durch die Slashpipe und die Kraft des Wassers lässt sich das natürliche Körpergefühl wieder stärker erleben und dient somit beispielsweise als Sturzprophylaxe oder fungiert als Koordinationstrainer. Das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit wird durch die Aufgabe, nach der Balance des Wassers zu suchen, gestärkt und zurückgewonnen. Patienten mit einem klassischen Drehschwindel berichteten nach mehreren Trainingseinheiten über eine deutliche Erleichterung, Punkte im Raum über einen längeren Zeitpunkt fixieren bzw. sich in der Horizontalen bewegende Gegenstände verfolgen zu können.

Einsatz der Slashpipe in Trainingsgruppen

Die Slashpipe für Kids

Wasser ist ein Element der pausenlosen Bewegung. Kinder haben besonders Freude an und im Wasser. In unbefangener und kindgerechter Form kann die Slashpipe Bemühungen begleiten und unterstützen, alltägliche Fähigkeiten zu verbessern bzw. wieder zu erlernen. Spezielle Übungen und Zubehör, wie z. B. Fische und Sterne, helfen spielerisch die Koordination und das Zusammenspiel unterschiedlicher Sinnesqualitäten und -systeme zu verbessern. Die Slashpipe bietet somit jedem Kind ein erlebnisreiches und ausgleichendes Bewegungsgefühl.

Groupfitness

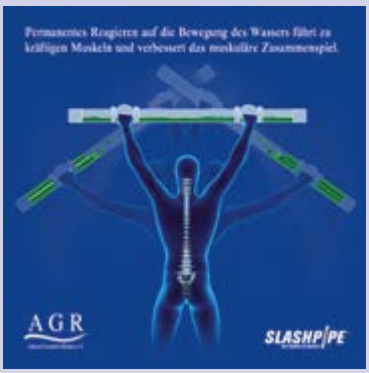
Die Slashpipe eignet sich für jeden Sportlertyp. Vom Freizeitbereich bis in den Profisport schafft sie es, sämtliche Muskelgruppen anzusprechen. In Trainingsgruppen wird die Slashpipe dabei zu einem besonderen Erlebnis. Durch spezielle Musik während des Trainings und die Eigendynamik des Wassers entsteht ein Wechsel von Kraft und Entspannung, den die Trainierenden spüren. Durch die natürliche Massenverlagerung ergeben sich vielseitige Einsatzmöglichkeiten, ob als Zusatzgerät bei bereits bekannten Kursformen, wie BOP, Step, Wirbelsäulengymnastik oder Fitness-Gymnastik, oder auch in eigenständigen Kursen.

Wissenschaftliche Bewertung

Zur Absicherung der Trainings- und Therapieziele wurde durch Professor Dr. Jürgen Freiwald von der Bergischen Universität Wuppertal eine "Evaluationsstudie zur Messung neuromuskulärer Aktivierung unter Nutzung der Slashpipe" durchgeführt. Erste Untersuchungen zeigten bei den Standardübungen Nackenpresse, Seitneigung im Stand, Rumpfheben sowie Kniebeuge folgende Ergebnisse:

- Bei gleicher äußerer Last ist die elektromyografische Aktivierung der abgeleiteten Muskulatur erhöht.
- Die elektromyografische Aktivierung der Muskulatur ist nicht nur erhöht (um circa 5 %), sondern zeigt zudem höhere Aktivierungsspitzen. Dies deutet auf größere Anforderungen zur Regulation der Muskelkraft hin, was mit einer erhöhten koordinativen Beanspruchung gleichzusetzen ist.

Nähere Informationen zur muskulären Ansteuerung können der Stellungnahme von Herrn Professor Dr. Jürgen Freiwald entnommen werden. Sie ist unter dem Link *www.slashpipe.com/wp-content/resources/documents/201402-stellungnahme_slashpipe.pdf* zu finden.



Regelmäßiges „Chaos-Training" mit einer flüssigkeitsgefüllten Kunststoffröhre hat etliche Vorteile: Es steigert Kraft und Kraftausdauer, verbessert die Körperhaltung, verfeinert die Tiefenwahrnehmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Natürlich werden auch Herz und Kreislauf gefordert. Das stete Reagieren auf die Bewegungen des Wassers gleicht muskuläre Defizite und Dysbalancen aus und erhöht die intra- und intermuskuläre Koordination. Man wird belohnt mit kräftigen und gut funktionierenden Muskeln und Nerven, die Rückenschmerzen optimal vorbeugen können. Seit Kurzem ist die Slashpipe mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!

Kontaktinformationen
Eckerl Jablonski Kammler Witte GbR -
SLASHPIPE® Company
Josefstr. 9
59379 Selm
0201/89321080
0201/89321823
info@slashpipe.com
www.slashpipe.com

Tiefenwärme und Bewegung als therapeutische Option bei Rückenschmerzen

Moderne Wärmeumschläge mit Leitlinienempfehlung und AGR-Gütesiegel

Nach Informationen der Pfizer Consumer Healthcare GmbH

„Deutschland sitzt sich krank", so das Ergebnis einer großen Forsa-Bewegungsstudie[1]. Demnach sitzt jeder Deutsche durchschnittlich sieben Stunden pro Tag, jeder Vierte sogar mehr als neun Stunden.

An der Universität Leicester in England sind unter der Leitung von Dr. Emma Wilmot 18 große Sitz-Studien mit insgesamt fast 800.000 Teilnehmern ausgewertet worden. Diese Untersuchung gehört zur „sedentary behaviour research", dem relativ jungen Wissenschaftszweig der Inaktivitätsforschung. Demnach haben Langsitzer, also Menschen, die viele Stunden an einem Stück sitzen, ein doppelt so hohes Risiko für Diabetes und KHK. Der tägliche Sitzmarathon ist auch einer der größten Risikofaktoren für Rückenbeschwerden: „Aus Sicht der Evolution ist unser Rücken weder für das Sitzen noch für dauerhafte Haltungsaufgaben gemacht", so Professor Dr. Jürgen Freiwald von der Bergischen Universität Wuppertal. „Ursprünglich waren wir Quadrupeden, und die Wirbelsäule ist kein Haltungs-, sondern ein Fortbewegungsorgan. Die Wirbelsäule ist daher auf dynamische Bewegungen angewiesen, um den Stoffwechsel der Muskulatur, des Bindegewebes und der Bandscheiben aufrecht zu erhalten. Wenn wir uns im Alltag nicht ausreichend bewegen, was unsere Natur erfordert, kommt es daher zu den bekannten Problemen des Rückenschmerzes."

Chronifizierung vermeiden

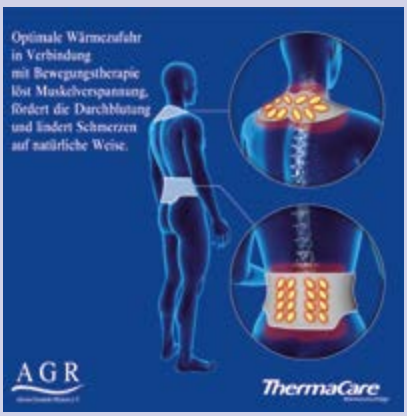
Sitzmarathon, Bewegungsmangel, Haltungsschäden und falsche Bewegungsmuster führen zu akuten Schmerzen und Verspannungen, vor allem im Bereich der Rückenmuskulatur. Die aktuelle Forschungslage zeigt, dass nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Faszien verspannen. Rückenschmerzen sind mit einer Prävalenz von fast 80 Prozent eine Herausforderung für unser Gesundheitssystem. Ohne therapeutische Intervention sind die Rezidivrate und die Gefahr einer chronischen Dysfunktion der Rumpfmuskulatur groß.

Wärme zur Schmerzreduktion

Seit Jahrhunderten wird Wärme zur Linderung von Schmerzen und Verspannungen eingesetzt. Durch Wärme ändern sich die physiologischen und biomechanischen Eigenschaften menschlicher Gewebe. Insbesondere der Tonus von Muskulatur und Bindegewebe ist eng an die Körper- und Gewebetemperatur gekoppelt, aber auch die Fähigkeit zur neuromuskulären Leistungsentwicklung und Nozizeption. Wärmeanwendungen erhöhen unter anderem die Durchblutung in den erwärmten Geweben, sodass die Botenstoffe der Entzündung schneller abtransportiert werden. „Neuere Untersuchungen zeigen", so Professor Freiwald, „dass insbesondere Stoffwechselprodukte des Entzündungsstoffwechsels zu Rückenschmerzen führen."

Moderne Wärmetherapie mit langandauernder Tiefenwärme

Wärmetherapien mit innovativen Technologien finden heute große Akzeptanz bei Ärzten und Patienten. Im Vergleich zur apparativen Wärmetherapie (Ultraschall, Infrarottherapie, Fango o. Ä.), die zum einen teuer, zum anderen an Termine gebunden ist, sind moderne Wärmeumschläge mit Tiefenwärme besonders anwenderfreundlich. Der Patient kann sie im Akutfall selbstständig sowie zeit- und bedarfsgerecht einsetzen, mit dem Ziel der



Geprüft & empfohlen
ThermaCare®-Wärmeumschläge

ThermaCare®-Wärmeumschläge in Verbindung mit Bewegungstherapie und/oder der Teilnahme an einer Rückenschule ist empfehlenswert bei Schmerzen und Verspannungen im Nacken und unteren Rücken. Wärme führt dem Körper Energie zu. Sie erweitert die Blutgefäße und steigert so die Durchblutung: Die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert sich, der Abbau von Stoffwechselprodukten wird gefördert, der natürliche Heilungsprozess wird unterstützt. Wärme kann Schmerzen lindern und Muskelverspannungen lösen. Deshalb ist ein modernes Wärmetherapeutikum zur Behandlung von akuten Rückenschmerzen und Muskelverspannungen empfehlenswert. Es sollte eine therapeutische Wärme von konstant 40 °C über 8–12 Stunden erzeugen und flexibel einsetzbar sein. Neben den bewährten ThermaCare®-Wärmeumschlägen gegen Schmerzen im unteren Rücken und Nacken wurde auch das neue ThermaCare® für flexible Anwendung mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Geprüft & empfohlen wurden die Produkte jeweils in Verbindung mit Bewegungstherapie oder Rückenschule. Wir gratulieren!

schnellen Schmerzreduktion und zur Förderung der Beweglichkeit: bei unspezifischen Rückenschmerzen, bei Muskelschmerzen und Verspannungen, aber auch bei zahlreichen Indikationen im Freizeit- und Leistungssport, wie zum Beispiel bei Muskelzerrungen, Muskelkater und Gewebeverspannungen.

Tiefenwärme mit der ThermaCare®-Technologie

ThermaCare®, der Spezialist für Bewegungsschmerz, nutzt eine spezielle Technologie, die echte Wärme ohne Wirkstoff erzeugt. In die hautfreundliche Gewebematrix der Wärmeauflagen und -umschläge sind Wärmezellen eingearbeitet, die von einer Membran mit Mikroporen umschlossen sind. Die Wärmezellen enthalten eine Mischung aus Eisenpulver und katalytischen Hilfsstoffen. Nach Öffnen der luftdichten Verpackung gelangt Sauerstoff durch die Mikroporen in die Zellen und startet eine kontrollierte Oxidation. So entsteht therapeutische Wärme von konstant 40 Grad Celsius über mindestens acht bzw. zwölf Stunden. Durch die gezielte lokale Temperaturerhöhung in der paraspinalen Muskulatur erhöht sich die Durchblutung im schmerzenden Gewebe. Stoffwechselprodukte werden abtransportiert. Es gelangt mehr Sauerstoff ins Gewebe und die Weiterleitung von Schmerzsignalen an das Gehirn wird gehemmt.

Wirksamer als orale Analgetika

Die Wirksamkeit und Verträglichkeit von ThermaCare®-Wärmeumschlägen ist in zahlreichen GCP-konformen Studien belegt: Nadler et al.[2] konnten bei 354 Patienten (zwischen 18 und 55 Jahren) mit akuten Rückenschmerzen nachweisen, dass ThermaCare®-Tiefenwärme oralen Analgetika, wie Paracetamol, Ibuprofen und Rofecoxib, in der für die Selbstmedikation zugelassenen Maximaldosis signifikant überlegen ist.

Die nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz, Version 1.2 von August 2011, beurteilt die kontinuierliche Wärmetherapie mit ThermaCare® unter H 5.15.1 wie folgt: „Es gibt moderate Evidenz (Cochrane Review[3]), dass der kontinuierliche Einsatz von Wärmetherapie in Form von Pflastern oder Umschlägen (heat wraps) bei akutem oder subakutem Kreuzschmerz zu kurzfristigen Verbesserungen von Schmerz und Funktionsfähigkeit beiträgt. Die

Kombination von Wärmetherapie und Bewegung maximiert die Besserung der Schmerzen und der Funktionseinschränkungen."

„Eigene Untersuchungen zeigen darüber hinaus", so Professor Freiwald, „dass die Wirksamkeit von umfangreichen multimodalen Rückentherapien mit Rückenschmerzpatienten durch die Anwendung von Tiefenwärme nochmals gesteigert werden konnte."

Kontaktinformationen
Pfizer Consumer Healthcare GmbH
Unternehmenskommunikation
Linkstraße 10
10785 Berlin
030/550055-51088
presse@pfizer.com
www.pfizer.de

Literatur

1. Beweg Dich Deutschland. TK-Studie zum Bewegungsverhalten der Menschen in Deutschland; 2013
2. Nadler et al. Continuous low-level heat wrap therapy provides more effacy than Ibuprofen and acetaminophen for acute low back pain. Spine. 2002; 27(10): 1012–1017
3. French SD, Cameron MC, Walker BF, Reggars JW, Estermann AJ. Superficial heat or cold for low back pain (Review). The Cochrane Library. 2009; Issue 1

Vorteile von ThermaCare®-Wärmeumschlägen und -auflagen

- frei von Arzneimittelwirkstoffen
- keine arzneitypischen Nebenwirkungen
- Änderung der Temperatur und Durchblutung der paraspinalen Muskulatur im Vergleich mit Wirkstoffpflastern
- echte Wärme von 40 Grad Celsius konstant über mindestens acht bzw. zwölf Stunden
- Wirksamkeit und Verträglichkeit klinisch belegt
- hohe Compliance durch ergonomische Passform, Komfort und sicheren Halt
- keine Einschränkung der Mobilität im Alltag
- Anwendung kann selbstständig, zeit- und bedarfsgerecht durch den Patienten erfolgen

Bestmöglicher Schutz beim Training

Dämpfender Bodenbelag der Firma FLEXI-SPORTS mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

Nach Informationen der FLEXI-SPORTS GmbH

Wer beim Training schon einmal auf hartem Untergrund gelaufen und gesprungen ist oder sich hingekniet hat, weiß, wie unangenehm das für die Gelenke sein kann. Der Satz „Oh, das geht aber auf die Gelenke!" ging dabei dem einen oder anderen sicherlich über die Lippen. Aber warum muss ein Boden hart sein? Diese Frage stand am Anfang der Entwicklung von „functional flooring", dem dämpfenden Bodenbelag der Firma FLEXI-SPORTS.

Die Firma FLEXI-SPORTS entwickelte functional flooring, um sowohl den Trainierenden zu schützen als auch das Training zu optimieren. Ein dämpfender Boden, der jedoch nicht weich ist, war das Ziel. Denn ein solcher Boden vereint beides: Er ist eine optimale Voraussetzung für sämtliche Sportprogramme und bietet maximale Schonung der Gelenke. Die belastungsreduzierende Wirkung ist vom Ergonomie-Institut München untersucht und belegt worden. Folgende Grafik verdeutlicht den Unterschied zwischen der Belastung auf hartem und der auf dämpfendem Untergrund.

Mit anhaltender Belastung ermüdet der Körper auf einem nicht dämpfenden Boden schneller und ist somit weniger leistungsfähig.

Die dämpfende Beschaffenheit des Bodens wird durch die Verwendung von dauerelastischem Polyurethan (PUR) erreicht. Dieser weiche Integralschaum ist für eine Belastung von 25.000 kg pro Quadratmeter freigegeben. Der Bodenbelag kann in einzelnen Matten verlegt werden. So lässt sich die Größe der Fläche je nach Eigenbedarf variieren. Denn ein Personal Trainer braucht beispielsweise weniger Fläche als ein Studiobesitzer, der vielleicht sein gesamtes Studio abdecken will.

Es ist möglich, functional flooring individuell zu bedrucken – zum Beispiel mit farbigen Linien, die dem Trainierenden eine Hilfestellung für das Übungsprogramm bieten.

Das geschützte Bodensystem functional flooring bietet dem Sportler:

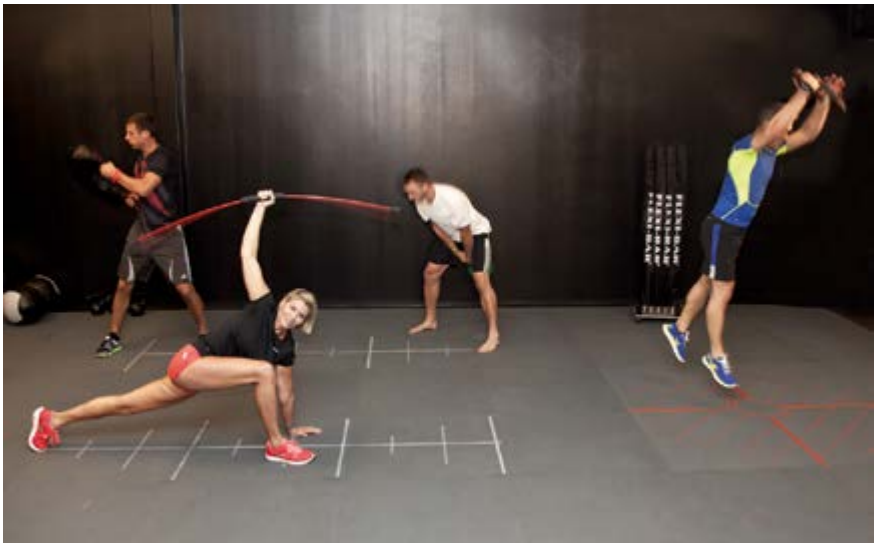
- einen rutschfesten Untergrund
- einen robusten, aber dennoch gelenkschonenden Untergrund, der laut eines Gutachtens die Gelenkbelastung um bis zu 60 Prozent reduziert
- eine Trainingsmöglichkeit, die die Ermüdung reduziert sowie motivations- und leistungssteigernd ist
- einen schallisolierenden Untergrund
- einen kälte- und wärmeisolierenden Untergrund
- einen flexibel auslegbaren Untergrund, der individuell zu verlegen ist und der je nach Bedarf bedruckt werden kann
- einen Boden, der mit der FLEXI-SPORTS Elastic Wischpflege leicht und einfach zu reinigen ist

Und dies made in Germany!

Kontaktinformationen
FLEXI-SPORTS GmbH
Grafinger Str. 24
81671 München
089/4502870
089/45028727
info@flexi-sports.com
www.flexi-sports.com

Geprüft & empfohlen
Dämpfender Belag functional flooring

Wichtig für ein wirklich gesundheitsförderndes Training ist – neben der richtigen Bewegungsausführung – ein entsprechend dämpfender Bodenbelag. Er sollte für Functional Trainings geeignet sein – sowohl für Übungen im Stehen und Sitzen als auch im Liegen. Insbesondere Anfänger, sportliche Wiedereinsteiger und Menschen mit Übergewicht profitieren von einem dämpfenden Bodenbelag. Denn ihre Muskulatur ist (noch) nicht in der Lage, die Kraftspitzen abzufangen, die beim Functional Training auftreten. Diese kompensatorische Aufgabe muss ein optimal gedämpfter Bodenbelag übernehmen, damit Verletzungen gar nicht erst entstehen. Der Belag functional flooring der Firma FLEXI-SPORTS erfüllt diese Voraussetzungen und wurde deshalb vor Kurzem mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!



Individuelle Gestaltung und variable Flächen schaffen zahlreiche Einsatzmöglichkeiten für functional flooring

Ausgezeichneter Sitzkomfort im neuen Passat

Volkswagen hat die Rückengesundheit im Blick

Nach Informationen der Volkswagen AG

Der VW-Passat ist beliebt. Im Jahr 2013 wurden weltweit mehr als 1 Million Autos dieser Baureihe verkauft. Umso wichtiger, dass die Ausstattung des Passats rückenfreundlich ist. VW verwendet auch im neuen Passat-Modell Sitze, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet sind.

Das Wolfsburger Unternehmen hat seinen Verkaufsschlager rundum neu ausgestattet. Design, Technologien, Motoren – alles entspricht modernsten Anforderungen, auch die Sitze: Der Passat ist ebenso wie die VW-Modelle der Golf-Reihe mit AGR-geprüften Sitzsystemen auf der Fahrerseite bestückt. Die 14-Wege-ergoComfort-Sitze lassen sich individuell einstellen und überzeugen mit ergonomischen Eigenschaften. So sind beispielsweise die Lendenwirbelstützen auf der Fahrerseite elektrisch justierbar, der Beifahrer kann sie seinen Bedürfnissen manuell – oder optional ebenfalls elektrisch – anpassen. So wird erreicht, dass Längsposition, Sitzhöhe, Sitz- und Lehnenneigung, Oberschenkelauflage und Lordosenstütze der AGR-zertifizierten Sitze passgenau modifiziert werden können – ein echtes Plus für den Rücken. Die ergoComfort Sitze sind ab der Comfortline serienmäßig teilelektrisch, auf Wunsch auch vollelektrisch. Auf der Fahrerseite ist die Ausstattung mit einer Massagefunktion im Lordosenbereich möglich.

VW legt insgesamt großen Wert auf Fahrerorientierung und stellt eine Reihe von Assistenz-, Infotainment- und Komfortsystemen bereit, die für mehr Komfort und Sicherheit sorgen. Zu diesen Technologien gehören – neben dem Active Info Display und Head-up-Display – Systeme wie ein App-basiertes Rear Seat Entertainment für Tablet-Computer, der Front Assist plus City-Notbremsfunktion mit Fußgängererkennung sowie drei Weltneuheiten: der Emergency Assist (Fahrzeugstopp im Notfall), der Trailer Assist (assistiertes Rangieren mit Anhänger) und der Stauassistent. Der Kraftstoffverbrauch des neuen Passat konnte um 20 Prozent gesenkt werden und es gibt ihn nun wahlweise mit einem neuartigen Plug-In-Hybridantrieb.

Kontaktinformationen
Volkswagen AG
38436 Wolfsburg
0800/8655792436
www.volkswagen.de

Ergonomische Elemente im neuen Coupé der S-Klasse

Mercedes-Benz achtet auf rückenfreundliche Ausstattung

AGR e. V.

Coupés von Mercedes-Benz sind bekannt für einen stilsicheren Auftritt und ihre exklusive Ausstattung. Das neue S-Klasse Coupé kombiniert die klassischen Proportionen eines sportlichen, großen Coupés mit modernem Luxus und zukunftsweisender Technologie – auch in Sachen Ergonomie.

Bei Mercedes-Benz haben ergonomische Sitzlösungen Tradition. So werden auch im neuen S-Klasse Coupé Sitze verwendet, die das Gütesiegel der AGR bekommen haben. Rückengesunde Autositze haben diverse Einstellmöglichkeiten, damit Fahrer und Insassen die Sitze gemäß ihrer anatomischen Gegebenheiten und Bedürfnisse einstellen können. Das wird durch eine Reihe von Ausstattungsmerkmalen erreicht, die Rückenbeschwerden vorbeugen können – insbesondere bei langen Autofahrten, wie zum Beispiel eine 4-Wege-Lordosenstütze sowie eine Sitzkissenneigungs- und Sitzkissentiefenverstellung.

Sowohl die Vorder- als auch die Fondsitze haben einen sportiven Charakter, wobei die beiden Fondsitze als ausgeprägte Einzelsitze ausgeführt sind. Die Sitzgurte der Vordersitze sind in die Fondseitenverkleidung integriert und mittels Gurtbringer für die Passagiere leicht erreichbar. Für die Vordersitze steht beim Sitzkomfort-Paket (Sonderausstattung) sogar eine Massagefunktion nach dem Hot-Stone-Prinzip zur Verfügung.

Weiterhin ist das S-Klasse-Coupé mit einer Vielzahl neuartiger Assistenzsysteme erhältlich. So verfügt beispielsweis die Bremse über eine Fußgängererkennung (PRE-SAFE® Bremse), es gibt einen Lenk-Assistenten (DISTONIC PLUS) und einen Stop&Go-Piloten. Weitere Assistenzsysteme, die das Erkennen von Gefahren erleichtern, unterstützen den Fahrer, wie zum Beispiel Kreuzungs-Assistent, Aktiver Spurhalte-Assistent, Adaptiver Fernlicht-Assistent Plus, Nachtsicht-Assistent Plus und ein Kollisionspräventions-Assistenten, der bereits ab 7 km/h Schutz vor Zusammenstößen bietet.

Zur Reduzierung der Windgeräusche wurden der Rohbau und das Dichtungskonzept der Türen entsprechend ausgelegt. Mit Erfolg: Das S-Klasse Coupé ist bei den Windgeräuschen das leiseste Serienauto der Welt. Die Innenraumluft lässt sich mithilfe von Beduftung und Ionisierung sowie der zusätzlichen Luftreinigung per Aktivkohlefilter verbessern.

Um den Fahrer weniger vom Fahrgeschehen abzulenken, blendet das optionale Head-up-Display wichtige Informationen direkt ins Blickfeld des Fahrers in die Frontscheibe ein. Ein spezieller Lichtsensor im Bereich der Dachoberkante passt die Helligkeit der Head-up-Displayanzeige automatisch den äußeren Beleuchtungsbedingungen an. So wird zusätzlich eine ergonomische Sitzweise gefördert.

Die Kurvenneigefunktion des Coupé ist eine Weltneuheit bei Serienautomobilen. Sie sorgt dafür, dass sich das Coupé ähnlich einem Motorrad- oder Skifahrer in die Kurve legt. Die auf die Insassen wirkende Querbeschleunigung wird ähnlich der Fahrt in einer Steilkurve reduziert, die Passagiere sitzen fester im Sitz. Dieser Effekt wird durch die vier mit Hydraulikzylindern ausgestatteten Federbeine erreicht, die sich individuell einstellen lassen. Abhängig von der durchfahrenen Kurve wird die Vorspannung der jeweiligen Feder verändert. Dadurch neigt sich das Fahrzeug kontinuierlich in Bruchteilen von Sekunden automatisch in die Kurve – abhängig von der Straßenkrümmung und der gefahrenen Geschwindigkeit. Kurven erkennt das innovative Fahrwerkssystem mithilfe der Stereokamera hinter der Frontscheibe, die bis zu 15 Meter vorausblickend die Krümmung der Straße erfasst sowie mit einem zusätzlichen Querbeschleunigungssensor.

Mercedes-Benz setzt auf Sitzsysteme, die das AGR-Gütesiegel haben

Kontaktinformationen
Daimler Customer Assistance Center N.V.
Postfach 1456
6201 BL Maastricht
Niederlande
0800/17777777
(gebührenfrei aus dem europäischen Festnetz)
Cs.deutschland@ac.mercedes-benz.com
www.mercedes-benz.de

Das Perpetuum mobile von Muskel-Skelett-Beschwerden bei Zahnärzten

Mangelnde Bewegung und inkorrekte Unterstützung beim Arbeiten im Sitzen

Dr. Paul A. Engels und Prof. Dr. Oene Hokwerda
Zahnärzte und zahnmedizinische Ergonomie-Experten

In der Zahnmedizin wird sehr häufig und für längere Zeit in unerwünschten statischen Haltungen gearbeitet, die jedoch für die äußerst feinmechanischen Arbeiten erforderlich sind. Leider ist vielen Zahnärzten nicht bewusst, wie belastend solche Haltungen sind, da sie beinahe in der ganzen Welt nach dem gleichen Grundsatz ausgebildet werden: Es zählt alleine das gute Ergebnis im Mund des Patienten. Selbst dann, wenn es auf Kosten des eigenen körperlichen Zustandes geht.

Statistisch nehmen Beschwerden zu

Im Jahr 2000 wurde im Zuge der ISO-Normung der ISO-Standard 11226 „Ergonomie – Evaluierung von Körperhaltungen bei der Arbeit" veröffentlicht. Eigentlich fehlt in dieser Bezeichnung der Zusatz: bei statischer Arbeit. Diese Norm macht deutlich, dass aufgrund von biomechanischen Daten und Beobachtungsdaten die Anzahl von akzeptablen Bewegungsergebnissen von Rumpf, Kopf und Armen beim Ausüben von statischen Beschäftigungen ziemlich gering ist.

Die Konsequenzen aus dieser Norm sind in Band 24 (2001) der IDZ-Ausgabe „Arbeitsbelastungen bei Zahnärzten in niedergelassener Praxis" (Meyer et al.) ausgiebig beschrieben worden. Daraus geht unter anderem hervor, dass 87 Prozent aller deutschen Zahnärzte oft langwierige oder chronische Muskel-Skelett-Beschwerdemuster aufweisen. Auch zeigt diese Veröffentlichung im Vergleich zu den Ergebnissen der Rohmertstudie aus dem Jahr 1986, dass die steigende Anzahl von weiblichen Zahnärzten statistisch ebenfalls eine größere Zunahme dieses Beschwerdemusters nach sich zieht. Aus anderen literarischen Quellen geht hervor, dass das gleiche Beschwerdemuster auch schon bei Studenten vorkommt und pro Studienjahr steigt. Als Verursacher der Problematik wird zwar oft eine ungesunde Arbeitshaltung genannt, aber darüber, wie man hieran etwas ändern könnte, gibt es keine deutlichen Aussagen.

Typische Arbeitshaltung von Zahnärzten

Problematische Arbeitshaltung

Studenten lernen die zahnmedizinische Arbeitsweise von ihren Zahnmedizindozenten. Gleichzeitig sollten sie auch eine dazu passende, korrekte Arbeitshaltung erlernen. Die Frage stellt sich aber, ob diese Dozenten überhaupt das nötige Wissen besitzen sowie die Befähigung haben, dieses Wissen richtig zu vermitteln.

Die Körperhaltung wird von der Ärzteschaft und den Haltungstherapeuten hauptsächlich in stehender Position bewertet. Die sitzende Arbeitshaltung wird immer wieder unterschiedlich beurteilt, zu ihr gibt es keine Standards. Die meisten Autoren gehen davon aus, dass die gesündeste Position eines sitzenden Menschen eine aufrechte Haltung mit Gelenkstellungen von 90°/90°/90° ist. Jedoch wird immer von den Füßen und nicht vom Sitzbeinhöcker ausgehend argumentiert. Neurophysiologisch gibt es in Bezug auf die verschiedenen Positionen große Unterschiede. Im Stehen gelangt in hohem Maße propriozeptive Information von den Füßen zum Gehirn. Während des Sitzens erhält das zentrale Nervensystem jedoch viel weniger und viel gröber unterteilte Informationen. Darum ist unterstütztes Sitzen – vorzugsweise auf dem Beckenrand – wichtig.

Unzureichende Diagnostik

Wie wird die Arbeitshaltung eines Zahnarztes oder eines Praxismitarbeiters beurteilt, der sich mit Muskel-Skelett-Beschwerden meldet und dann selbst zum Patienten wird? Diese Beurteilung geschieht beinahe nie am Arbeitsplatz des Patienten und im Bezug zu seiner Arbeitssituation, die diese Probleme verursacht, sondern in der Praxis eines Arztes, Spezialisten oder Therapeuten. Die anschließende Behandlung richtet sich meistens auf die Symptombekämpfung. Die erwünschte Besserung tritt in Kombination mit Ruhe häufig ein, der Patient geht wieder zur Arbeit, verfällt jedoch automatisch in sein altes Muster der gewohnten Arbeitshaltung zurück, weil die Arbeitsweise nicht angepasst wurde.

So entsteht nicht selten ein chronisches Beschwerdemuster bei erwachsenen Patienten. Die Frage ist dann, was der Behandler beurteilt hat und ob die Beurteilung in allen Fachgebieten gleich ausfällt. Im Prinzip wird nach Abweichungen auf vertikaler, horizontaler und sagittaler Ebene geschaut und festgehalten, inwieweit die Haltung in Bezug auf die Symmetrieebenen durch Rotation, Flexion, Extension oder einer Kombinationen davon, abweicht.

Die Frage sollte aber vielmehr lauten: Wie sind die festgestellten Abweichungen zustande gekommen und wie kann man die daraus resultierenden Beschwerdemuster verhindern? Hier muss zwischen angeborenen, erblichen und erworbenen Haltungsmustern des Mus-

kel-Skelett-Systems unterschieden werden. Bei angeborenen und erblichen Anomalien liegt nie ein idealer Ausgangspunkt, egal für welche Art von Arbeit vor, sodass an einen Körper mit Anomalien häufig zu hohe Anforderungen an die Ausgleichs- und Anpassungsfähigkeit gestellt werden. Bei einem Großteil des Menschen werden besagte Abweichungen aber durch erworbene Muskel-Skelett-Probleme verursacht.

Erlernte Fehlhaltungen

Das Erwerben der Abweichungen beginnt schon viel früher, als man sich das gemeinhin vorstellt. Alle Eltern wissen, dass ein Kind das Sitzen in einer kerzengeraden Haltung lernt. Im Vergleich zum Körper ist sein Kopf zu diesem Zeitpunkt relativ groß, das heißt, wenn sich der Kopf zu weit nach vorne, nach hinten oder zur Seite neigt, fällt das Kind um. Glücklicherweise probiert ein Kind immer wieder gerade zu sitzen, bis es schließlich auch gelingt. Dabei orientiert sich das Kind immer an der Horizontalen – eine angeborene Eigenschaft, die beispielsweise Kinder, die von Geburt an blind sind, nicht haben. Unter normalen Umständen lernt das Kind also, seinen eigenen Kopf zu tragen und dieser Prozess setzt sich während der ganzen Wachstums- und Entwicklungsphase fort. Durch das Körperwachstum erhält es immer neue Anreize, um die Anpassungsfähigkeit des Körpers zu trainieren, beispielsweise während des Stehens und Laufens. Dies führt schließlich zu einer Anpassung des Körpers in Form und Funktion. Kinder sitzen jedoch häufig auf nicht verstellbaren Stühlen an flachen, freistehenden Tischen, mit der Folge, dass sie an den Tischen „hängen“ können und den Kopf in den Nacken legen müssen, um zur Schultafel schauen zu können. Diese Situation ist in Europa für viele Kinder zwischen dem 4. und 18. Lebensjahr der Fall.

Studiert ein junger Mensch nun Zahnheilkunde muss er permanent direkt vor dem Körper Tätigkeiten verrichten. Dabei wird der Körper in eine Haltung gebracht, die der Handlung angemessen ist, das heißt, die es erlaubt, zu einem guten Ergebnis zu kommen. Der Rumpf wird dabei gedreht. Das hat Auswirkungen auf die Position des Schultergürtels und führt zur Flexion und Rotation des Kopfes. Daneben ist es durch die Abmessungen von Patientenstühlen in der Zahnheilkunde meistens erforderlich, sich nach vorne zu beugen, um überhaupt in den Mund schauen zu können. Aus der Biomechanik ist bekannt, dass ein Kopf, der 5 kg wiegt, bei einem Oberkörperneigungswinkel von 10° mit 25 kg Gewichtsbelastung zu Buche schlägt. Bei 20° Neigungswinkel beträgt die Gewichtsbelastung mehr als 45 kg. Berücksichtigt man zusätzlich noch die Flexion des Schädels aus der Halswirbelsäule heraus (oder die Flexion in Kombination mit einer Rotation) führt dies zu einer noch größeren Belastung.

Standards für Zahnärzte verbesserungswürdig

Als wir innerhalb unserer Ergonomie-Gruppe gebeten wurden, die ISO-Norm 12226 auf die zahnärztlichen Arbeitsbedingungen anzuwenden, wurde deutlich, dass beim Gebrauch der zahnheilkundlichen Apparatur ein größerer Abstand zwischen Unterarmen und Oberschenkeln der behandelnden Person erforderlich ist, um in einer gesunden Arbeitsposition frei im Mund arbeiten zu können. Aus Analysen ging hervor, dass für rückengerechtes Arbeiten ein größerer Rumpf-Oberschenkel-Winkel nötig ist. Also: höher sitzen, als der Unterschenkel mit Schuhwerk lang ist. Wird dabei das Becken korrekt unterstützt, fällt die Belastung der Wirbelsäule geringer aus, als wenn man ohne Unterstützung sitzt.

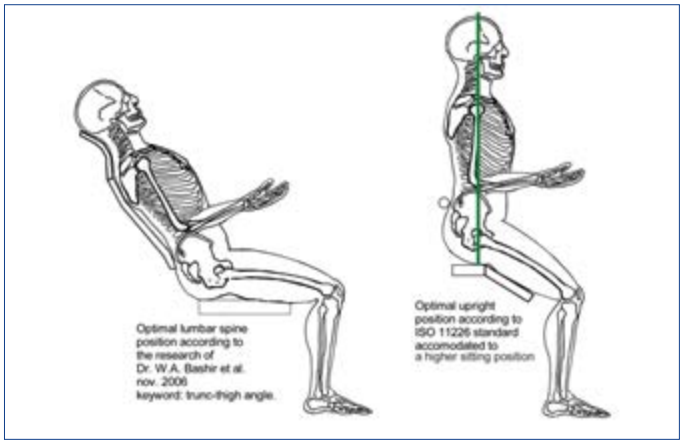
Horizontale oder schon vorgeformte Sitze lassen eine höhere Sitzeinstellung nicht zu, sodass Zahnärzte häufig zur Kompensation auf dem Rand des Stuhles sitzen. Das führt nicht nur zu einer ungünstigeren Belastung der Wirbelsäule, sondern auch zu einer Veränderung der Beckenhaltung. Die Folge: Es entsteht viel leichter ein Rundrücken.

Wählt man einen Sattelsitz, erfolgt durch die Fixierung der Oberschenkel eine biomechanische Umkehrung von Kräften aus den Muskeln der Iliopsoas-Gruppe heraus. Dies führt dazu, dass mehr Zugkräfte auf das Becken und die Lendenwirbelsäule einwirken, mit dem Ergebnis, dass durch Form und Prinzip des Sattels eine Gewichtsverlagerung nach vorne über den Damm auf das Schambein stattfindet. Dadurch werden die Sitzbeinhöcker nicht mehr belastet.

Das hat anfänglich eine Hyperlordose zur Folge und zieht so eine falsche, weil zu positive Beurteilung der Haltung, nach sich. Die Belastung nimmt mit der Zeit jedoch so zu, dass sich das Becken aufgrund von Ermüdungserscheinungen zur Kompensation nach hinten neigt und eine C-Form der Lendenwirbelsäule entsteht. Weiterhin kann ein Sattelsitz die Gewichtsverlagerungen, die durch das Bedienen des Fußschalters nötig werden, nicht ausgleichen.

Ideale Sitzhaltung

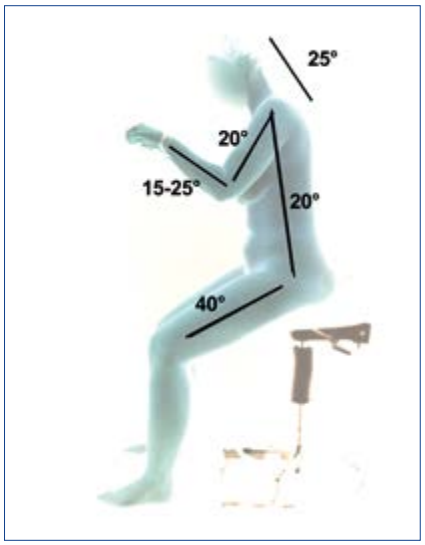
Ideal wäre eine erhöhte Sitzhaltung mit hängenden Oberschenkeln, jedoch mit einem kleinen horizontalen Sitzbereich für das Becken. So kann das Becken durch seine korrekte, neutrale Position dafür sorgen, dass die Balance von Becken und Rumpf optimal ist (das Becken fällt dann weder nach vorne noch nach hinten). Dafür ist eine Beckenunterstützung erforderlich, die sich auf den oberen Beckenrand auswirkt. Für die Bedienung des Fußschalters ist es essenziell, dass die Oberschenkel nur



Optimale Position von Patient und Zahnarzt

leicht unterstützt werden, sodass die Bewegungsfreiheit aus dem Knie und dem Fuß heraus optimal garantiert wird. (Anmerkung der Redaktion: Ideal wäre ein Fußschalter mit ergonomischer Links-/Rechtsbewegung. Er beugt Ermüdungserscheinungen vor und entlastet die Muskulatur, da zum Beispiel beim Betätigen eines Gaspedals die dauerhafte Belastung entfällt.) Außerdem sorgt die leichte Oberschenkelunterstützung für eine bessere Beweglichkeit des Arbeitsstuhls, die von den Beinen ausgeht und nicht von einer die lumbale Wirbelsäule belastenden Hilfsbewegung.

Innerhalb der ESDE (Europäische Gesellschaft für Zahnärztliche Ergonomie, *www.esde.org)* gibt es die „Ergonomic Requirements for Dental Equipment" (Ergonomische Anforderungen an die zahnheilkundliche Ausrüstung), worin begründet wiedergegeben wird, worauf geachtet werden muss, um gesund arbeiten zu können. In der jetzt entstehenden, überarbeiteten Auflage dieses Dokuments wird umfangreich auf die physikalische Ergonomie eingegangen. Dabei wird der Schwerpunkt auf Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers gelegt und weniger auf die starre statistische Aufbereitung der Daten aus der Biomechanik. Das waren ebenfalls Schwerpunkte der ESDE-Kongresse der vergangenen zwölf Jahre, die in der ISO-Norm 11226 beschrieben sind. Die gängige Vorstellung, dass alle angegebenen Winkel gleichzeitig eingenommen werden sollen (und/und-Sichtweise), weil das zu einem gesunden Bewegungsergebnis führe, muss aufgegeben werden. Denn hierbei wurden die maximalen Winkel beschrieben. Die äußersten Grenzwerte der Norm führen zusammengenommen zu einer zu hohen Belastung. Beim Kombinieren von Bewegungsergebnissen greift vielmehr die oder/oder-Sichtweise.



Die Winkelwerte sind die äußersten Grenzwerte der Norm und führen zusammengenommen zu einer zu hohen Belastung

Es ist wichtig, dass man beim Verrichten von statischer Arbeit aus einer erlernten, möglichst physiologischen Körperhaltung heraus arbeitet, bei der das Gleichgewicht so symmetrisch wie möglich gehalten werden sollte. Daher sollten folgende Winkel gelten:

- Beugung des Kopfes: ≤ 25°
- Vorwärtsbewegung des Oberarms: 0–15°
- Hebung des Unterarms: 10–15°
- Vorwärtsbeugung des Rumpfes: 0–10°
- Rumpf-Oberschenkel-Winkel: maximal 130°

Falls an der traditionellen (bio-)mechanischen Sichtweise des Sitzens festgehalten wird, werden die Kosten von arbeitsbezogenen Muskel-Skelett-Problemen weiter zunehmen.

Kontaktinformationen
Dr. Paul A. Engels
Bosbeeklaan 14
2071 AL Santpoort (NL)
✆ +31 23/5380308
▯ +31 6/50605030

Zwei wesentliche Bausteine für rückenfreundliches Arbeiten in der Zahnarztpraxis sind zum einen ein ergonomischer Arbeitsstuhl und zum anderen die korrekte Einweisung in eine ergonomische Arbeitsweise. Für das interdisziplinäre Prüfungsgremium der AGR ist darüber hinaus auch der Behandlungsstuhl eine wesentliche Komponente, damit Zahnärzte rückenfreundlich arbeiten können. Denn auch dieser hilft, ungünstige Arbeitspositionen und Bewegungsabläufe zu vermeiden und fördert bei längeren Behandlungen die erforderlichen und notwendigen Positionswechsel – sowohl stehend als auch sitzend. So sollte der Behandlungsstuhl unter anderem einen ungehinderten Zugang zum Patienten ermöglichen, über eine stufenlos verstellbare Kopfstütze für Neigung und Stammlänge verfügen und eine optimale Platzierung des Fußanlassers haben. Von der AGR ausgezeichnet wurden hier die Behandlungseinheiten KaVo ESTETICA E70 und E80 sowie der Arbeitsstuhl KaVo PHYSIO Evo von KaVo. Weitere Infos finden Sie unter *www.agr-ev.de/produkte/guetesiegel* in der Rubrik: Zahnarztpraxis-Einrichtung.

Tragen oder Ziehen?

Wie wirksam sind ergonomische Transporthilfen bei Rückenbeschwerden?

QIMOTO | Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik

Auf dem Markt werden mittlerweile verschiedene ergonomische Transporthilfen angeboten. Laut Herstellerangaben reduzieren sie den Kraftaufwand beim Transport deutlich und sorgen für eine physiologischere und gesündere Rückenbelastung. Aber stimmt das auch? Schonen solche Transporthilfen wirklich unseren Rücken? Und ist es sinnvoller, einen Gegenstand zu tragen oder zu ziehen? Welche Transportart ist gesünder für unseren Rücken?

Ergonomie messbar machen

Die ergonomische Effektivität von Transporthilfen kann anhand von biomechanischen Messverfahren untersucht werden. Das Erfassen der Muskelaktivität ermöglicht es, Ergonomie messbar zu machen. Da die menschliche Bewegung sehr komplex ist, spielen Erfahrung und Wissen über Bewegung und Haltung eine entscheidende Rolle, um die oben genannten Fragen beantworten zu können. Weiterhin sollte man sie sowohl aus medizinischer als auch aus sportwissenschaftlicher Sicht betrachten.

Das Team des QIMOTO-Labors für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik beschäftigt sich täglich mit der detaillierten Analyse von Haltung und Bewegung des Menschen. Sportwissenschaftler, Biomechaniker und Ärzte arbeiten hierbei eng zusammen. Sie betreuen nicht nur Patienten, sondern forschen zu sportmedizinischen Fragestellungen. Dazu zählt auch die Überprüfung der Ergonomie von verschiedenen Produkten.

In diesem Rahmen wurde eine Untersuchung zur Effektivität eines ergonomischen Transportsystems für Leitern durchgeführt. In dieser Fallstudie wurde ein Transportsystem mit Rollen getestet. Neben Stufenstehleitern mit zahlreichen Griffzonen existieren auch Sprossenleitern zum Ziehen. Das Team untersuchte die Muskelaktivität mittels Elektromyografie von Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur beim Tragen einer handelsüblichen Mehrzweckleiter und beim Ziehen einer Leiter mit „roll-bar"-Traverse. Die neuromuskuläre Beanspruchung und die Unterschiede zwischen den Transporttechniken konnten auf diese Weise analysiert werden.

Belastung beim Tragen 16-fach höher

Das Ergebnis: Die Aussage des Herstellers deckt sich mit den Untersuchungsergebnissen. Beim Ziehen mit einer „roll-bar"-Traverse sind die Muskelaktivitäten deutlich geringer als beim Tragen einer handelsüblichen Mehrzweckleiter. Über eine Strecke von 5-mal 100 Metern kann die muskuläre Leistung beim Tragen insgesamt um bis zu 16-fach erhöht sein. Beim Aufheben und Ablegen der Leiter lassen sich ebenfalls deutliche Unterschiede zwischen den beiden Techniken erkennen. Um die Leiter tragen zu können, muss eine deutlich höhere Muskelaktivität aufgebracht werden als beim Ziehen.

Hebetechnik macht zusätzlichen Unterschied

Allerdings ist die Reduzierung der Muskelaktivität nicht allein ausschlaggebend, um

Platzierung der Elektroden auf dem Rücken (M. erector spinae, Pars thoracica et lumbalis)

Platzierung der Elektroden an der Schulter (M. trapezius, Pars descendens)

Die Transportaufgabe in 3 Phasen eingeteilt: Die Phase „Aufnehmen“ (a) beinhaltet das Aufheben der Leiter bis zur Durchführung des ersten Schrittes. Die Phase „Transport“ (b) beinhaltet die Aktivität des Tragens bzw. Ziehens der Leiter und schließt mit der Phase „Ablegen“ (c) ab.

rückenschonend zu transportieren. Die Untersuchung hat gezeigt, dass beide Transporttechniken muskulär asymmetrische Beanspruchungen bei einseitiger Handhabung verursachen. Bereits bekannt ist, dass nicht nur hohe Kräfte für die Rückenmuskulatur schädlich sein können, sondern auch einseitige Belastungen ein zu wenig beachtetes Risiko darstellen. Ein korrekter Technikwechsel hat daher positive Auswirkungen auf die Belastung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Dies kann zum Beispiel ein regelmäßiger Seitenwechsel oder beidarmiges Ziehen sein, um einer einseitigen Fehlbelastung vorzubeugen. Der Seitenwechsel ist beim Ziehen deutlich leichter umzusetzen als beim Tragen.

Fazit

Die ergonomischen Transportsysteme mit Rollen für Mehrzweckleitern haben nachweislich eine rückenentlastende Wirkung. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass selbst beim Ziehen schwerer Leitern die Aktivierung der Rücken- und Bauchmuskulatur asymmetrisch ist. Aufgrund dieser asymmetrischen Beanspruchung liegt der Knackpunkt auf einer rückenschonenden und variablen Tragetechnik. Solche Bewegungsmuster müssen unter Anleitung erlernt werden. Die Unterweisungen rückengerechter Zieh- und Schiebetechniken sollten in spezifischen Arbeitsschutzmaßnahmen inbegriffen sein oder durch geschulte Physiotherapeuten ergänzend geleistet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter *www.qimoto.de* oder in „ErgoMed – Zeitschrift für praktische Arbeitsmedizin; Betriebssicherheit – Betriebliches Gesundheitsmanagement“, Nr. 5/2013, (37) 20–25.

Kontaktinformationen
QIMOTO – Zentrum für Sportmedizin
Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik
Mainzer Str. 98–102
65189 Wiesbaden
0611/447615150
labor@qimoto.de
http://bewegungslabor.qimoto.de

Analysieren, untersuchen, verbessern

Das QIMOTO Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik

Dr. med. Marco Gassen | QIMOTO – Zentrum für Sportmedizin

Das Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik in Wiesbaden beschäftigt sich mit allen Fragestellungen rund um den Bewegungsapparat. Das Team, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Biomechanikern und Ärzten, ist nicht nur für die Praxen des QIMOTO-Zentrums für Sportmedizin ein unverzichtbarer Partner. Mit mehr als 100 verschiedenen Messprotokollen und über 10.000 Einzeluntersuchungen in den vergangenen vier Jahren blickt das Team auf ein großes Spektrum an Ergebnissen und Erfahrungen zu vielen sportlichen und sportmedizinischen Fragestellungen zurück.

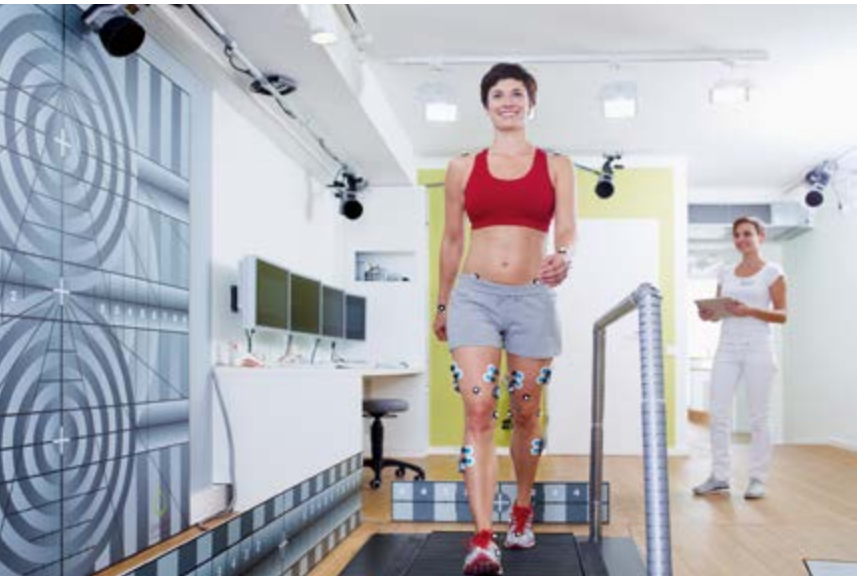
Bewegungsanalysen

Das Labor bietet ein breites Analysenspektrum an: von einfachen Videoanalysen mit 6 synchron arbeitenden Kameras über 4D-Haltungsuntersuchungen und unterschiedlichen Fußabdruckmessungen bis hin zu komplexen dreidimensionalen Bewegungsanalysen, Elektromyografie und Bestimmung der gelenkbezogenen Bodenreaktionskräfte.

Bei der dreidimensionalen, hochfrequenten Bewegungsanalyse können zeitgleich Bewegungen von Fuß, Knie, Hüfte, Rücken und Oberkörper mit bis zu 100 Bildern pro Sekunde untersucht werden. Dadurch werden sehr exakte bewegungsspezifische Aussagen möglich, wie z. B. über das Gangbild. Dieses Verfahren, Motion Capture genannt, wird üblicherweise nur in großen universitären Forschungseinrichtungen oder in der Filmindustrie genutzt.

Individuelle Behandlung und Prävention

Kleinste, auf Dauer jedoch schädigende Fehlbelastungen werden mithilfe der Analyseverfahren erkannt und können durch gezielte Vorschläge reduziert werden. Ergänzend kann eine 4D-Wirbelsäulenanalyse zur sportart- bzw. funktionsspezifischen Haltungskontrolle durchgeführt werden. Diese Visualisierung von Wirbelsäulenveränderungen, Beckenschiefständen und skoliotischen Fehlhaltungen gibt weitere detaillierte Aufschlüsse für eine individuelle Therapie.



Das QIMOTO Labor setzt das 3D-Motion-Capture-Verfahren ein, um komplexe Bewegungsanalysen zu erstellen

Diese spezifische Diagnostik ist sehr wertvoll bei Rücken- und Nackenschmerzen sowie bei allen Gelenkbeschwerden, wie z. B. bei Kniearthrose. Die bewegungsspezifischen Analysen können auch während des Radfahrens oder bei Sprüngen durchgeführt werden und geben so Aufschluss über die richtige Technik. Auf diese Weise kann Fehlbelastungen vorgebeugt werden. Im Leistungssport dienen die Analysen zur Optimierung der Bewegung und zur Verbesserung der Leistung. Im Freizeitsport oder bei überwiegend sitzenden oder stehenden Arbeitstätigkeiten werden diese Untersuchungen eingesetzt, um frühzeitig ungünstige Belastungen zu erkennen und Beschwerden zu vermeiden (individuelle Arbeitsplatzprävention) – damit die Leistungsfähigkeit und der Spaß an Arbeit, Bewegung und Sport erhalten bleiben.

Ergonomie-Check und Zertifizierung

Eine weitere Einsatzmöglichkeit von Untersuchungen des QIMOTO Labors für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik besteht darin, Produkte hinsichtlich ihrer ergonomischen Vorteile wissenschaftlich zu überprüfen. Mit der Prüfung können die Produkte weiter verbessert oder die positive Wirkung nachprüfbar belegt werden. Durch dieses zusätzliche Zertifikat, das die Experten des QIMOTO Labors ausstellen, können Wettbewerbsvorteile entstehen.

Ein weiterer Prüfschwerpunkt neben der Produktergonomie ist die Arbeitsplatzergonomie. Bedingt durch PC-Tätigkeiten oder Stress entstehen bei vielen Menschen Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur, die mithilfe einer gezielten Analyse des Arbeitsplatzes reduziert werden können. Denn auf Dauer sind chronische Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne oder Bandscheibenabnutzungen die Folge, zum Teil verbunden mit erheblichen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit oder längeren Ausfallzeiten. Auch hier ermöglichen die Analyseergebnisse eine individuelle Beratung sowie Schulungen am Arbeitsplatz und geben Hinweise für effektive Verbesserungen.

Kontaktinformationen
QIMOTO – Zentrum für Sportmedizin
Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik
Mainzer Str. 98–102
65189 Wiesbaden
0611/447615-150
0611/447615-199
labor@qimoto.de
http://bewegungslabor.qimoto.de

Fehlhaltungen können mithilfe unterschiedlicher Analyseverfahren aufgespürt werden

Endoskopische Erweiterung des engen Wirbelkanals

Flexible Fräse ermöglicht die Behandlung knöcherner Engstellen

Dr. med. Reinhard Schneiderhan
Facharzt für Orthopädie und spezielle Schmerztherapie | Präsident der Wirbelsäulenliga e. V.

Endoskopische Operationen sind auch in der Wirbelsäulenchirurgie längst Standard. Vor allem durch Weichteile bedingte Verengungen lassen sich auf diese Weise schonend beseitigen.

Während des Eingriffs ermöglicht die Kamera an der Spitze des Endoskops eine optimale Sicht auf den zu behandelnden Bereich. Über einen Monitor erkennt der Operateur Entzündungen, Verklebungen oder vorgewölbtes Bandscheibengewebe und kann dieses direkt mit dem endoskopisch überwachten Mikroinstrumentarium beseitigen.

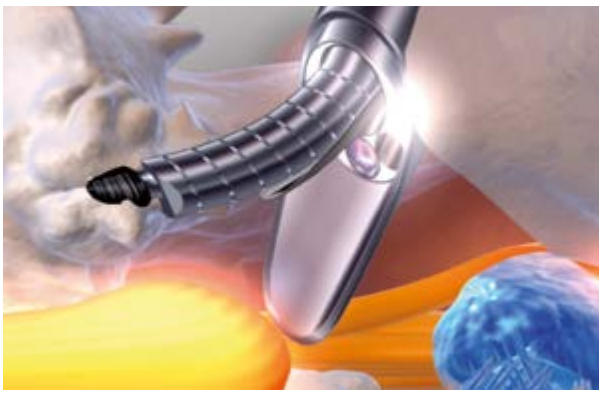
Die Behandlung knöcherner Verengungen erfolgte bisher dennoch in der Regel mithilfe der mikrochirurgischen offenen Operation, da zum Abtragen von Knochenmaterial geeignetes endoskopisches Mikroinstrumentarium fehlte. Eine neue flexible Fräse schließt nun diese Lücke.

Zur Erweiterung eines von knöchernen Anbauten verengten Wirbelkanals wird das dünne Endoskop wie gewohnt unter Ausnutzung natürlicher Knochenöffnungen der Wirbelsäule von der Seite eingeführt. Unter direkter Sicht kann es über die eingebaute Optik bis an die Wirbelsäule vorgeschoben werden. Mithilfe der neuen abgewinkelten und an ihrer Spitze in alle Richtungen steuerbaren Spezialfräse kann nun überschüssiges Knochengewebe entfernt werden.

Das herkömmliche Öffnen der Wirbelsäule und die Entnahme von Teilen der Wirbelbögen werden überflüssig. Gewebebeschädigungen und deren Folgen lassen sich dadurch stark reduzieren: Wirbelgelenke und Bänder bleiben trotz des operativen Eingriffs intakt, sodass spätere Instabilitäten nahezu ausgeschlossen sind.

Patienten, deren Wirbelkanal endoskopisch erweitert werden konnte, fühlen sich schnell wieder wohl und sind bald wieder voll belastbar. Ein paar Stunden nach dem Eingriff können die meisten von ihnen bereits aufstehen und schmerzfrei gehen. Mit der steuerbaren Spezialfräse lassen sich auch knöcherne Verengungen des Wirbelsäulenkanals endoskopisch behandeln.

Kontaktinformationen
MVZ Praxisklinik
Dr. Schneiderhan & Kollegen
Eschenstr. 2
82024 Taufkirchen
089/614510-0
info@orthopaede.com
www.orthopaede.com



Chiropraktik bei Rückenbeschwerden

Übersieht man in Deutschland eine wertvolle Behandlungsmethode?

Victoria Keie
M.Sc. Health Chiropraktorin | Heilpraktikerin m.E. Chiropraktik | Yogalehrerin

Interdisziplinäre Zusammenarbeit ist für die Linderung und Vorbeugung von Rückenleiden ebenso wichtig wie der internationale Erfahrungsaustausch. Der Blick zu unseren nördlichen Nachbarn in Dänemark bietet hierfür ein inspirierendes Bild. Denn dort ist die Chiropraktik eine weit verbreitete Behandlungsmethode. Im Bereich der Forschung und auf dem Gebiet der Vorbeugung und Behandlung von Rückenleiden ist Dänemark führend.

Ein Blick nach Norden

Für den drittgrößten Gesundheitsberuf der Welt ist die Mindestqualität klar von der WHO reguliert: Demnach muss ein Chiropraktor mindestens drei Jahre studieren. In Dänemark wird das Chiropraktikstudium an derselben Fakultät wie das Medizinstudium angeboten. So wird beispielsweise an der University of Southern Denmark Chiropraktik bis zum Bachelor mit der Medizin zusammen studiert. In beiden Studiengängen werden dieselben Fächer belegt, Chriropraktoren absolvieren zusätzlich chiropraktische Disziplinen. Im Masterstudiengang folgen differenzialdiagnostische, radiologische und chiropraktische Fächer, ein 6-wöchiges Praktikum in verschiedenen Krankenhausabteilungen sowie das Mitarbeiten der Studenten in einer interdisziplinären Rückenklinik.

Chiropraktoren unterstützen Allgemein- und Fachmediziner bei der Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen

Auf diese Weise wird gewährleistet, dass der Chiropraktor eine gründliche Anamnese und Untersuchung leisten kann und Kontraindikationen identifiziert. In der Untersuchung werden orthopädische, neurologische und chiropraktische Tests angewandt, die ihm ein umfassendes Bild vom Status des Bewegungsapparates und des Nervensystems geben. Die Zusammenarbeit zwischen Medizinern und Chiropraktoren, die ein Gebiet zwischen Neurologie, Orthopädie und Rheumatogie abdecken, beginnt im Studium und findet sich auch im Aufbau des restlichen Gesundheitssystems in Dänemark wieder:

- Chiropraktoren haben Diagnoserecht und -pflicht, als Einzige neben Ärzten und Zahnärzten.
- Chiropraktoren dürfen direkt an eine Praxis, die MRT-Diagnostik anbietet, überweisen.
- Chiropraktoren sind radiografisch und radiologisch ausgebildet, sodass fast jeder Chiropraktor eine eigene Röntgenanlage hat.

Chiropraktoren entlasten in Dänemark Allgemeinmediziner und chirurgische Abteilungen. Denn wie in Deutschland haben 80 Prozent der Dänen im Laufe ihres Lebens Schmerzen im Rücken, im Nacken und/oder den Schultern. Patienten in der täglichen Praxis sind aus verschiedenen Gruppen zusammengesetzt. Sie haben unspezifische Lumbalgien, Stenosen, Prolapse und Protrusionen, ein Schulter-Arm-Syndrom oder bringen andere neurologische oder orthopädische Diagnosen mit. Sie leiden unter (chronischen) Kopfschmerzen, Migräne oder Bettnässen.

Da sich gezeigt hat, dass eine chiropraktische Behandlung in Kombination mit Training den besten Langzeiterfolg bei Bandscheibenvorfällen bringt (im Vergleich zu einer Operation oder separatem Training), sind Chiropraktoren fest in das vom dänischen Gesundheitsamt ausgearbeitete „Lendenwirbelsäulenprogramm“ eingegliedert, das zur Diagnostizierung und Behandlung von chronischen Rückenschmerzen im Lendenbereich mit und ohne Beinschmerz aufgelegt wurde. Dabei zeigt sich: Die Patientenzufriedenheit ist enorm. Nach Befragungen von Rückenpatienten liegen die angegebenen Zufriedenheitsraten nach chiropraktischem Einsatz in den meisten Untersuchungen bei über 80 Prozent.

Nun eröffnen zwei Chiropraktoren, die in Dänemark studiert und praktiziert haben, in diesem Herbst eine Praxis in Deutschland. Um in Deutschland praktizieren zu dürfen, müssen sie zuvor die Heilpraktikererlaubnis erwerben. Chiropraktor ist in Deutschland weder ein ge-

schützter Titel, noch gibt es Mindestvorgaben für die fachliche Ausbildung. Für die Patienten ist das ein Dschungel: Es gibt Chiropraktiker, Chirotherapeuten und Chiropraktoren. Letztere hat die Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft (*www.chiropraktik.de*) aufgelistet, um die Behandlersuche zu erleichtern. Mitglied wird nur, wer Chiropraktik studiert hat und eine Assistenzzeit von mindestens einem Jahr absolvierte.

Chiropraktik und Gelenkfunktion

Versuche haben gezeigt, dass hypomobile Gelenke schneller Arthrosezeichen aufweisen als hyper- oder normalmobile Gelenke. Die Theorie dahinter besagt, dass mangelnder Nährstoffaustausch und Produktion von Synovia in einem Gelenk, das hypo- oder immobil ist, die Ursache dafür ist. Außerdem ist das betroffene Gelenk in der Popriozeption gestört.

Bei der chiropraktischen Behandlung wird das blockierte Gelenk (Subluxation) sehr spezifisch bewegt. Dies geschieht dadurch, dass ein Impuls mit kleiner Amplitude und großer Geschwindigkeit (Justierung) gesetzt wird. Das justierte Gelenk zeigt danach eine bessere Beweglichkeit, eine bessere neuromuskuläre Funktion und eine angeregtere Produktion von Synovia.

Patienten mit und nach einer Lumbago haben eine gestörte neuromuskuläre Funktion der stabilisierenden Wirbelsäulenmuskeln. Chiropraktisches Justieren hilft, die neuromuskuläre Verbindung wieder herzustellen, und Bewegungen vollziehen sich auf Gelenk-, Muskel- und neurologischer Ebene wieder optimaler. Da es sich um neurologisches Lernen handelt, vollzieht sich dieser Prozess über mehrere Behandlungen, in denen das „Normale“ dem Nervensystem wieder antrainiert wird.

Bonus im Internet

Den vollständigen Artikel mit weiteren Informationen zu den Themenbereichen Neurologie, Schwangerschaft und Babys sowie zu den Grundgedanken der Chiropraktik finden Sie unter *www.agr-ev.de/medizinermedien*. Klicken Sie dazu auf AGR aktuell > Dateien zum Download > Anlagen zur AGR aktuell 52.

Dass dabei Bänder ausleiern oder Arthrose entsteht, hält sich als Gerücht, ist aber bereits vor Jahren über Bord geworfen worden – das Gegenteil hat sich gezeigt: Chiropraktik wirkt sowohl vorbeugend gegen Arthrose als auch positiv bei schon bestehender Arthrose. Durch die verbesserte Beweglichkeit steigt die Gelenkfunktion und damit die Lebensqualität des Patienten, selbst wenn weiterhin Schmerzen bestehen. Nerveneinklemmungen und -irritationen sowie Bursiten heilen oder klingen ab, wenn die Gelenkfunktion normalisiert ist. Somit kann Chiropraktik auch als Alternative zur häufig angewandten Gelenkpunktion in Betracht gezogen werden, die gerade bei rezidivierenden Problemen nicht selten zur Infektion und damit zur OP-Indikation führt. Häufig führen die Schmerzen die Betroffenen zum Chiropraktor. Sie sind meist Symptom des Problems, beispielweise einer Fehlhaltung durch Gelenkdysfunktion, und können in der Regel schon durch die erste Justierung gelindert werden.

Auch bei einem Bandscheibenvorfall ist der positive Effekt signifikant. In Dänemark ist die empfohlene Behandlung Chiropraktik. Sie wird mit Patientenschulung und -training kombiniert und ist eine kostengünstige, effektive Behandlungsform, bei der – besonders im Vergleich zur dauerhaften Schmerzmittelgabe – Nebenwirkungen vermieden werden (und die Schmerzmitteltoleranz herabgesetzt wird). Überdies ist der Betroffene substanzunabhängig und dazu in der Lage, seine Bewegungsfunktionen durch erlerntes Training und die verbesserte Selbstwahrnehmung einzuschätzen.

Ein Blick zurück

Zur Entlastung überfüllter Wartezimmer und Budgets von Allgemeinmedizinern und Spezialisten wäre die Zusammenarbeit mit qualifizierten Chiropraktoren auch in Deutschland nicht nur eine effektive und sichere Wahl, sondern auch im Einklang mit wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Ein qualifizierter Chiropraktor, der die Mindestanforderungen der WHO erfüllt, besser noch die der deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft, ist ein kompetenter Kollege der Mediziner. Die chiropraktische Behandlung ist effektiv und risikoarm. Der Chiropraktor ist darin ausgebildet, differenzialdiagnostisch zu denken und eng mit Ärzten verschiedener Spezialisierungen zusammenzuarbeiten. Auch angesichts der Wartelisten für Operationen und in Anbetracht der Operationsrisiken ist es an der Zeit, dass die Chiropraktik zu einem Grundstein von konservativen Behandlungsempfehlungen bei Rückenleiden wird, um die Möglichkeiten der konservativen Therapie voll auszuschöpfen.

Beispiele aus der Forschung

Hüftarthrose

Die Diplomarbeit eines dänischen Chiropraktors verglich 2012 die Effektivität der chiropraktischen Behandlung in Kombination mit Patienteninformation bei Patienten mit Schmerzen aufgrund von Hüftarthrose mit dem Effekt von Information und Dehnübungen ohne Behandlung. Die selbstrapportierte Zufriedenheit (Schmerzfreiheit und Zuwachs von Lebensqualität) betrug nach einem Jahr bei der chiropraktisch betreuten Gruppe 77 %, bei der Vergleichsgruppe 22 % und bei der Kontrollgruppe 13 %.

Quellenangabe

Phoulsen E et al. Patient education with or without manual therapy compared to a control group in patients with osteoarthritis of the hip. A proof-of-principle three-arm parallel group randomized clinical trial. Osteoarthritis and Cartilage. 2013; 21: 1494–1503

Schmerzen und Beweglichkeit in der LWS

Im April 2011 wurde eine Studie veröffentlicht, die 894 Arbeitern mit Schmerzen in der Lendenwirbelsäule über ein Jahr folgte (1). Hier war Chiropraktik allen anderen Methoden überlegen. Verglichen wurde mit Physiotherapie, medizinischer Behandlung oder keiner Behandlung. Eine andere Studie zeigte, dass das beste Resultat der chiropraktischen Behandlung chronischer Schmerzen der LWS erreicht wird, wenn nach einer intensiven Behandlungsphase am Anfang eine begleitende vorsorgliche Behandlung weitergeführt wird (2).

Das Ergebnis ist u. a. die verbesserte Beweglichkeit und verbesserte neuromuskuläre Steuerung der stabilisierenden Muskulatur der Wirbelsäule. Beweglichkeit und deren Steuerung (in Form von gleichmäßigeren Bewegungsmustern) verbessert sich unter chiropraktischer Aufsicht weitaus mehr, als durch Training allein (3).

Quellenangaben

(1) Cifuntes M, Willets J, Wasiak R. Health Maintenance Care in Work-Related Low Back Pain and Its Association With Disability Recurrence. Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2011; 53(4): 396–404.
(2) Senna MK, Machaly SA. Does maintained spinal manipulation therapy for chronic non-specific low back pain result in better long term outcome? Spine. 2011; 36 (18): 1427–1437.
(3) Mieritz RM et al. Lumbar motion changes in chronic low back pain patients: a secondary analysis of data from a randomized clinical trial. Spine. 2014; online veröffentlicht.

Haltung bewahren

Forscher in Japan stellten eine Korrelation zwischen Haltungsabweichungen in der Wirbelsäule und Pflegebedürftigkeit im Alter fest. Die anteriore Verschiebung des C7 auf dem L5, sowie die Vorverlagerung des Kopfes und columna recta cervicalis hatten schlechte Prognosen. Besonders wenn Chiropraktik mit haltungskorrigierenden Übungen kombiniert wird, ist die Optimierung der Haltung möglich und von Nutzen. Nicht zuletzt auch gegen Schmerzsyndrome, die auf Rundrückenhaltung und vorgewölbte Schulterpartien zurückzuführen sind, hierunter Spannungskopfschmerzen.

Quellenangabe

Kamitani K et al. Spinal Posture in the Sagittal Plane is associated with Future Dependence in Activities of Daily Living: A community-based cohort study of Older Adults in Japan. The journals of gerontology; Series A, Biological sciences and medical sciences. 2013; 68(7): 869–875.

M.Sc. Health
Chiropraktorin
Victoria Keie

Kontaktinformationen
ChiroVitalis
Victoria Keie & Lars Rasmussen GbR
Papenberg 9
38173 Evessen
05333/9468878
chirovitalis@gmail.com

Ergonomie in der Zahnarztpraxis

Die Arbeitsgemeinschaft „Arbeitswissenschaft und Zahnheilkunde“ stellt sich vor

Prof. Dr. drs. drs. Jerome Rotgans
1. Vorsitzender der AG Arbeitswissenschaft und Zahnheilkunde

Die Arbeitsgemeinschaft „Arbeitswissenschaft und Zahnheilkunde“ (AGAZ), 1973 als Arbeitskreis „Zahnärztliche Ergonomie“ in der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) gegründet, schaut in diesem Jahr auf eine 40-jährige, wechselhafte Geschichte zurück. Diese Geschichte ist Spiegel der wechselnden Akzeptanz der zahnärztlichen Ergonomie in Ausbildung und Praxis, nicht nur in Deutschland.

Die Anfänge

Ein geballtes Interesse der deutschen Zahnärzteschaft an der Ergonomie ist ab den 1960er-Jahren deutlich erkennbar. Bereits 1967 erfolgte die Gründung der Arbeitsgruppe „Zahnärztliche Ergonomie“ der Féderation Dentaire Internationale (FDI) und des BDZ/KZBV-Ausschusses „Zahnärztliche Berufsausübung“, 1971 die Gründung des „Zentralinstitutes für Zahnärztliche Ergonomie“ der Landeszahnärztekammer Rheinland-Pfalz sowie 1973, in Sydney, des „Internationalen Institutes für Zahnärztliche Ergonomie und Praxisführung“ als Organ der FDI, beide mit Sitz in Koblenz.

Bewegte Zeiten

1973, während der DGZMK-Jahrestagung am 12. Oktober in Hannover, wurde der Arbeitskreis „Zahnärztliche Ergonomie“ gegründet und damit der erste formale Schritt zur Etablierung der Arbeitswissenschaft innerhalb des zahnärztlichen Bereichs – auch mit Referen-

ten aus dem Bereich der allgemeinen Arbeitswissenschaft – gemacht. Der Arbeitskreis, der 1976 in Arbeitsgemeinschaft „Arbeitswissenschaft und Zahnheilkunde" umgewidmet wurde, war als bereichsübergreifendes Fachgremium gegründet worden, dem Zahnärzte aus Wissenschaft, Praxis und Standespolitik sowie Mitglieder aus Dentalindustrie und Dentalhandel angehörten. Von Anfang an war vorgesehen, Zahnarzthelferinnen an der Arbeit zu beteiligen.

Nach der produktiven Zeit in den 70ern ist es ziemlich ruhig um die AGAZ geworden, insgesamt um die zahnärztliche Ergonomie in Europa. Ob dies im Zusammenhang mit der allgemeinen Reaktion auf die ökonomischen Krisen der 80er-Jahre und als spezielle Folge der Disharmonie zwischen der Organisation des Gesundheitswesens und dem zahnärztlichen Berufsstand betrachtet werden muss, ist strittig. Dennoch sieht sich der zahnärztliche Berufsstand seit dem ersten „Spargesetz" 1989 zunehmend einem wirtschaftlichen Druck ausgesetzt, der durchaus als Ursache für die verengte, gesundheitsschädigende Sichtweise einer „irrationellen Praxisführung" in Betracht kommt.

Aktuelle Aufgaben

Tatsache ist es, dass es der AGAZ bis heute nicht gelungen ist, die arbeitswissenschaftlichen Grundlagen auf breiter Basis in das Studium der Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde und somit in das Verständnis über eine gesunde und rationelle Arbeitsweise in der Praxis zu integrieren. Folgen davon sind die Vernachlässigung des Themas „Ergonomie" und der offensichtlich beim Mitgliederbestand der AGAZ von derzeit 78 Mitgliedern zu verzeichnende Nachwuchsmangel mit der damit verbundenen Überalterung.

Dennoch sind die Evidenzen überzeugend und ist die Zukunft voller Perspektiven: Heutzutage haben Zahnärzte wenig Möglichkeiten, in ergonomisch korrekter Weise praktisch tätig zu sein. Es gibt zu wenige Produkte, die dafür entworfen wurden, einen gesundheitsfördernden Workflow zu ermöglichen bzw. stets eine gesundheitsfördernde Arbeitshaltung zu bewahren. Wenn sich jeder Zahnarzt bewusst macht, welche Schäden von falsch entwickelten Produkten ausgehen, ist dieses Wissen der erste Schritt auf dem Weg zum erforderlichen präventiven Verhalten.

Es ist dabei wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass Dentalprodukte ausschließlich durch die Art und Weise, wie sie Verwendung finden, „ergonomisch" sind. Dies bedeutet beispielsweise für den Arbeitssessel, der nach ergonomischen Prinzipien entworfen und produziert wurde, dass er dennoch falsch benutzt werden kann, weil der Zahnarzt nicht oder nicht korrekt über seine Verwendung informiert wurde. Dieses Unwissen ist vorwiegend auf die Tatsache zurückzuführen, dass die Arbeitswissenschaften nicht zum Kanon der meisten Curricula zahnmedizinischer Ausbildungsstätten (in Europa) gehören.

Unser Berufsstand sollte sich aber nicht dahingehend irreführen lassen, dass ergonomisch korrekte Produkte teuer sein müssen. Erfreulicherweise produziert die Industrie in zunehmender Masse nach ergonomischen Prinzipien und unterstützt die Bemühungen von Ergonomen, zu deutlichen Kriterien zu gelangen. Hier hat die European Society of Dental Ergonomics (ESDE) mit ihrer Jahrestagung 2006 im portugiesischen Porto einen entscheidenden Beitrag geleistet. Dort wurden die auf wissenschaftlichen Grundlagen verfassten „Ergonomic Requirements for Dental Equipment – Guidelines and Recommendations for Designing, Constructing and Selecting Dental Equipment" vorgestellt. Momentan erfährt dieses Dokument sein routinemäßig vorgesehenes Update.

Bemerkenswert ist dabei das Vorgehen der drei niederländischen Universitäten, die einen zahnmedizinischen Studiengang anbieten. Mit Unterstützung der niederländischen Zahnärztekammer (Nederlandse Maatschappij tot Bevordering van de Tandheelkunde – NMT) haben sie sich mit Nachdruck für die Beachtung dieser Richtlinien und Empfehlungen ausgesprochen. Dies taten sie vor dem Hintergrund, ihre Studierende im Sinne der Arbeitsschutzgesetze als Mitarbeiter „ihres Unternehmens" zu betrachten. Diese Gesetze schreiben vor, dass jeder Mitarbeiter Anrecht auf einen nicht gesundheitsschädigenden, d. h., einen ergonomischen Arbeitsplatz hat. Im gleichen Sinne hat die ESDE eine weitere wichtige Initiative ergriffen: Sie hat beim von der „Association for Dental Education in Europe" (ADEE) turnusmäßigen Update des von ihr im Rahmen der EU als Thematic Network Projekt „DentEd" erarbeiteten Fachkompetenzrahmens „Profile and Competences of the New European Dentist" wichtige Elemente des Ergonomie-Curriculums erfolgreich einbringen können, das sie bereits vor mehr als einem Jahrzehnt erarbeitet hat.

Abschließend ist zu hoffen, dass Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrations- und Sehschwäche sowie das Burn-out-Syndrom der Vergangenheit angehören werden, wenn wir es als Zahnärzteschaft verstehen, ergonomische Aspekte bei unserer Tätigkeit wirklich konsequent zu berücksichtigen: Die Gesundheit und das Wohlbefinden des Zahnarztteams werden dabei als höchste zu erfüllende Priorität verstanden, für die man sich täglich entscheidet. Ich fordere, dass das Fach Arbeitswissenschaft bei der Novellierung unserer Approbationsordnung ausreichend Berücksichtigung findet. Die AGAZ fühlt sich einem gesteigerten Austausch zwischen Dentalindustrie und Berufsstand verpflichtet. Darüber hinaus will sie die Forschung im Bereich der Arbeitswissenschaften sowie die Abstimmung über Standards und Richtlinien zur Herstellung und Anwendung von ergonomischen Dentalprodukten fördern.

Prof. Dr. drs. drs.
Jerome Rotgans

Kontaktinformationen
Prof. Dr. drs. drs. Jerome Rotgans
1. Vorsitzender der AG
Arbeitswissenschaft und Zahnheilkunde – AGAZ
Bleichestr. 17
58452 Witten
✆ 02302/30451
✉ agaz-vorsitzender@dgzmk.de

Gesundheitsreport 2014

Bedeutung für Rückenschullehrer im Betrieb

Ulrich Kuhnt | Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.

Für den Gesundheitsreport 2014 der Techniker Krankenkasse (TK) wurden die Krankschreibungen der 4,1 Millionen der im Jahr 2013 bei der TK versicherten Erwerbspersonen ausgewertet. Dazu zählen sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Empfänger von Arbeitslosengeld I, von denen mehr als jeder Siebte bei der TK versichert ist.

Ergebnisse

Der Report weist den höchsten Krankenstand seit 14 Jahren aus. Verantwortlich dafür ist vor allem eine ausgeprägte Erkältungswelle zu Beginn des Jahres. Im Gegenzug ist die Zahl psychisch bedingter Krankschreibungen erstmals in der Geschichte der TK-Gesundheitsberichterstattung nicht gestiegen.

Konstant hoch bleibt jedoch der Einfluss von Rückenbeschwerden auf die Fehlzeiten in Deutschlands Betrieben. Obwohl die Berufe, in denen körperlich schwer gearbeitet wird, immer mehr abnehmen, hat Deutschland immer noch „Rücken". Deshalb bilden Rückenbeschwerden den Themenschwerpunkt des diesjährigen Gesundheitsreports.

Mobile Transport- und Arbeitstische ermöglichen einen sekundenschnellen Aufbau und festen Stand – selbst auf unebenem Gelände. Das spart nicht nur Zeit und Nerven, sondern schont auch den Rücken

Arbeitsunfähigkeit wegen Rückenbeschwerden

Fast jeder zehnte Krankschreibungstag geht in Deutschland auf den Rücken. Statistisch gesehen war im Jahr 2013 jede bei der TK versicherte Erwerbsperson 1,4 Tage wegen Rückenbeschwerden arbeitsunfähig. Hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung ergeben sich 40 Millionen Fehltage bundesweit. Die hohen Fehlzeiten resultieren nicht nur aus der großen Zahl der Betroffenen, sondern auch aus der sehr langen Erkrankungsdauer der Patienten.

Eine Krankschreibung aufgrund von Rückenbeschwerden dauerte im Schnitt 17,5 Tage und damit fünf Tage länger als eine durchschnittliche Arbeitsunfähigkeit. Für einen mittelständischen Betrieb mit 60 Beschäftigten bedeutet das, dass jedes Jahr fünf Mitarbeiter zweieinhalb Wochen ausfallen.

Einfluss von Geschlecht und Alter

Männer und Frauen sind in ähnlichem Umfang von Rückenbeschwerden betroffen. Laut TK-Gesundheitsreport nehmen die Beschwerden im Laufe des Erwerbslebens deutlich zu. Die durchschnittlichen Fehlzeiten steigen bei Männern zwischen 15 und 64 Jahren um den Faktor 10 und bei Frauen um den Faktor 8,6. Verantwortlich hierfür ist die mit ansteigendem Alter zunehmende Häufigkeit von lang dauernder Arbeitsunfähigkeit. Während viele

schwerwiegende Erkrankungen vorrangig erst im Rentenalter auftreten, sind von Rückenbeschwerden bereits jüngere Beschäftigte relativ häufig betroffen.

Einflüsse der beruflichen Tätigkeit

Betroffen sind laut TK erwartungsgemäß Berufe, in denen körperlich schwer gearbeitet wird, wie die Berufe in der Ver- und Entsorgung (5,1 Fehltage pro Kopf aufgrund von Rückenbeschwerden), im Tiefbau (4,7 Tage) und in der Altenpflege (4,1 Tage). Aber auch durch einseitige und mangelnde Bewegung können Rückenbeschwerden entstehen, wie zum Beispiel bei den Berufskraftfahrern, die es mit 4,3 Rückenfehltagen nicht nur überdurchschnittlich häufig im Kreuz haben, sondern auch insgesamt zu den Berufen mit den höchsten Fehlzeiten gehören.

Einflüsse von Schul- und Ausbildungsabschluss sowie Beschäftigungsverhältnis

Die Auswertungen weisen auf sinkende Risiken bei steigendem Bildungsgrad der Beschäftigten sowie mit zunehmendem „Anforderungsniveau" der Tätigkeit hin. Berufstätige im Rahmen einer Arbeitnehmerüberlassung, also Leiharbeiter, weisen merklich

höhere Fehlzeiten mit der Diagnose „Rückenbeschwerden“ auf als regulär Beschäftigte.

Bedeutung des Reports für Rückenschullehrer

Der Report liefert interessante Fakten rund um die Fehlzeiten aufgrund von Rückenbeschwerden. Die Ergebnisse des Reports sprechen für die Annahme, dass starke physische Belastungen im Arbeitsalltag zur Schädigung der Wirbelsäule und der Schmerzsymptomatik im Bereich des Rückens beitragen. Er geht weiterhin der Frage nach, welche Alters- und Berufsgruppen besonders betroffen sind. Diese Informationen helfen Rückenschullehrern, ihre Angebote zum betrieblichen Gesundheitsmanagement auf die Bedürfnisse der Beschäftigten ausrichten zu können. Nachfolgend werden einige Empfehlungen für Rückenschullehrer formuliert.

Rückenschullehrer im Betrieb sollten

- die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Mitarbeiter berücksichtigen. Besonders beachtet werden sollten ältere Arbeitnehmer, da mit zunehmendem Alter die Gesamtfehlzeiten mit der Diagnose „Rückenbeschwerden“ sehr deutlich ansteigen. Aber auch die jüngeren Beschäftigten gehören zur Zielgruppe für arbeitsplatzbezogene Rückenschulungen, da sie ebenfalls relativ häufig von Rückenbeschwerden betroffen sind.
- die ergonomischen Arbeitsplatzverhältnisse optimieren und rückenfreundliche Bewegungsabläufe fördern. Besonders wichtig sind diese Ziele für Arbeitsplätze mit starker körperlicher Belastung, wie z. B.
  - bei Metallberufen,
  - im Bauhandwerk,
  - in der Pflege und
  - bei Paketdienstleistungen.
- vorrangig die allgemeine körperliche Aktivität steigern. Es gibt zahlreiche Berufe, bei denen vor allem der Mangel an Bewegung nachweislich zu Rückenbeschwerden führt, wie z. B. bei den Berufskraftfahrern.
- konsequent die multimodalen Ziele und Inhalte der Neuen Rückenschule berücksichtigen. Die Autoren des Reports betonen, dass Rückenbeschwerden in den allermeisten Fällen nicht nur eine Ursache hätten. Meist kommen mehrere Faktoren, wie Bewegungsmangel, einseitige Belastung und Stress, zusammen. Vielen sitzt der Stress buchstäblich im Nacken, sodass es zu Verspannungen und Rückenschmerzen kommt. Eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der TK zeige, dass drei von vier Beschäftigten mit hohem Stresslevel auch Rückenbeschwerden haben. Somit sind die Bausteine Entspannung und Stressbewältigung unverzichtbare Inhalte der betrieblichen Rückenschule.
- für die Beschäftigten mit geringerer Schulbildung und Berufsqualifikation sowie für Leiharbeiter maßgeschneiderte Konzepte entwickeln. Hier sind Rückenschullehrer in ihren pädagogischen und didaktischen Fähigkeiten besonders gefordert.
- zusätzlich zu den betrieblichen Maßnahmen auch Hilfestellungen für einen rückenfreundlichen Lebensstil im privaten Umfeld geben.

Empfehlungen für die AGR

Der TK-Bericht fordert von den Akteuren im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) die Berücksichtigung der Verhaltens- und Verhältnisprävention. Auf dem Gebiet der Verhältnisprävention ist die AGR seit fast 20 Jahren ein professioneller Partner für die Rückenschulbewegung in Deutschland. Der Verein nutzt das Wissen der medizinischen Fachwelt ebenso, wie das diverser kompetenter Industrieunternehmen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse beeinflussen und optimieren industrielle Produktneu- bzw. weiterentwicklungen. Gleichzeitig entstehen grundsätzliche, interdisziplinär erarbeitete Anforderungskriterien für rückengerechte Produkte. Die Erfüllung dieser Kriterien führt nach Überprüfung durch medizinische und sportwissenschaftliche Experten zur Vergabe des AGR-Gütesiegels. Zahlreiche Produkte in der Arbeitswelt, wie z. B. Bürostühle, Arbeitstische, Auto- und Lkw-Sitze, Staplersitze, Hebe-Trage-Hilfen oder Pflegebetten wurden bereits zertifiziert und sind unbestritten präventiv wirksam. So finden sich nähere Informationen zu ergonomischen Industriearbeitsplätzen auf Seite 14 dieser Ausgabe.

Dieser eingeschlagene Weg sollte von der AGR unbedingt fortgeführt werden. In der Arbeitswelt gibt es noch viele Chancen, körperlich anstrengende Tätigkeiten durch ergonomische Veränderungen zu erleichtern. Infrage kommen z. B. Hebe- und Transporthilfen für Pakete, Säcke oder Fässer, spezielle Leitern, Hilfsmittel in der Pflege und Stehhilfen. Natürlich gibt es bereits diverse ergonomische Hilfsmittel, aber oft sind diese Produkte technisch noch nicht optimiert und ebenso fehlt es bei Arbeitgebern und Arbeitnehmern an der Akzeptanz, um sie konsequent einzusetzen. Es sollte für die AGR ein wichtiges Ziel sein, gesamtergonomische, sogenannte systemische Konzepte für einzelne Arbeitsplätze zu entwickeln. Rückenschullehrer müssen sich dieses Wissen aneignen, damit sie in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) als kompetente Berater tätig werden können.

Der TK-Gesundheitsreport mit allen Daten zur Arbeitsunfähigkeit, Arzneimittelverordnungen und dem Schwerpunktthema Rücken steht unter *www.tk.de* zum kostenlosen Download bereit (Webcode 644780).

Kontaktinformationen
Ulrich Kuhnt
Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.
kuhnt@ulrich-kuhnt.de
www.ulrich-kuhnt.de

Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter

Cornelia Kopelsky | Freie Fachautorin

Bewegung ist ein Leben lang wichtig, auch und besonders dann, wenn im hohen Alter motorische Fähigkeiten durch alterungs- oder krankheitsbedingte Ursachen eingeschränkt sind. Bewegung fördert das Kommunizieren und die soziale Teilhabe; sie schenkt Freude und Wohlbefinden. Wer für die Bewegungsarbeit mit Hochaltrigen nach abwechslungsreichen Übungs- und Stundengestaltungsmöglichkeiten sucht, ist mit diesem Buch gut beraten. Die Autorinnen haben es gezielt für die Seniorengruppe der Hochbetagten konzipiert, die ihren Lebensabend in einem Altenwohn- oder Pflegeheim verbringen und keine Gelegenheit mehr haben oder wahrnehmen können, am Seniorensport im Verein teilzunehmen.

Karin Schaffner, Christa Riedel: Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter – 25 Stundeneinheiten zur Anleitung von Senioren in Alten- und Pflegeheimen
80 Seiten, Broschur
Format 16,5 x 23,5 cm
Pohl-Verlag, Celle 2014
Preis 13,90 €
ISBN 978-3-7911-0291-7

Karin Schaffner und Christa Riedel stellen aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung in der Seniorenarbeit und als Übungsleiterinnen im Seniorensport 25 erprobte Stundeneinheiten vor, die vor allem Lust auf Bewegung machen und Spaß an der Bewegung vermitteln.

Jede Gymnastikstunde dauert 30 bis 45 Minuten und wird nach klassischer Methode mit Aufwärmphase, Hauptteil und Ausklang aufgebaut. Diese bewährte Struktur vermittelt den alten Menschen Verlässlichkeit, baut Vertrauen auf und nimmt die Angst, sich auf etwas Neues einzulassen. Für Abwechslung sorgen die jeweiligen Stundenthemen mit einem hohen Anteil an psycho- und soziomotorischen Elementen, die die funktionellen Gymnastikübungen zu einem Bewegungserlebnis machen.

Die Themen werden vom jeweiligen Einsatz an Gymnastikgeräten bestimmt: Dazu gehören Igel- und Softbälle, elastische Bänder oder Doppelklöppel sowie Materialien aus dem Alltag wie Haushaltsrollen, Tageszeitung, Geschirrtücher, faustgroße Bachkieselsteine oder aus Feinstrumpfhosen selbst gemachte Greifbänder. Die unterschiedlichen Materialeigenschaften und Gewichte der Übungsgeräte fördern die Sensomotorik und regen zu spielerischem und rhythmischem Bewegen an. Zudem werden Übungssequenzen mit ausgewählten, rhythmisch gut gegliederten Musikstücken, wie langsamer Walzer oder Märsche im Viervierteltakt, gestaltet, die die Bewegungsabläufe unterstützen. Auch Spiellieder, die zum Mitsingen einladen, oder aus denen sich ein kleiner Sitztanz entwickeln lässt, sind im Angebot.

Schon das Aufwärmen stimmt alle Sinne auf das Thema der Stunde ein, sodass nicht nur Kreislauf, Muskeln und Gelenke auf ein bewegendes Ereignis vorbereitet werden, sondern auch Geist und Seele. Ebenso themenbezogen sind die Vorschläge für den jeweiligen Stundenausklang, die zum Teil meditativen Charakter haben, wie zum Beispiel die „Kleine Sonnen-Atemübung“ oder die Traumreise „Ich bin ein Stein“. Die dazu passenden Texte sind augenfällig blau hinterlegt.

Das Sitzen auf einem stabilen Stuhl mit Rückenlehne ist die favorisierte Empfehlung für die Ausgangsstellung der meisten Übungen. Die Stühle stehen für zehn bis zwölf Teilnehmer/-innen mit ausreichend Abstand voneinander im Halbkreis. Bei Bewegungsspielen und Sitztänzen kann auch die Kreisaufstellung eine geeignete Variante sein. Für fitte Hochaltrige mit guter Gleichgewichtskontrolle schlagen die Autorinnen auch Übungen im Stehen hinter dem Stuhl mit Festhaltemöglichkeit an der Rückenlehne vor.

Organisatorische Hinweise, beispielsweise auf die Eignung und sichere Nutzung von Übungsraum und -material, die für die Leitung von Gymnastikstunden für hochaltrige Menschen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen wichtig sind, runden diese Übungssammlung zu einem ideenreichen Fachratgeber ab.

Kontaktinformationen
Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
Publikationen@CMKopelsky.de
www.CMKopelsky.de

Vorteil für Fördermitglieder

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter“. Lassen Sie sich bis zum **31.01.2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an *katja.hannemann@agr-ev.de* registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Pilatestraining 50+

Für mehr Beweglichkeit und Ausstrahlung

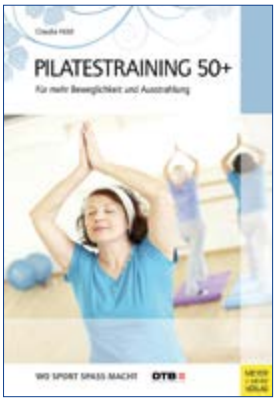
Die am häufigsten genannten Gründe dafür, im mittleren und höheren Alter Sport zu treiben, sind der Erhalt von Unabhängigkeit und Selbstständigkeit – also die Sicherung von Lebensqualität. Um auch die späten Jahre aktiv und gesund genießen zu können, muss regelmäßiges Training und Bewegung in den Alltag integriert werden.

Ab circa dem 50. Lebensjahr muss der Körper vermehrt degenerative Veränderungen hinnehmen. Die Kraft, das Gleichgewicht, die (Kraft-)Ausdauer und die Beweglichkeit müssen trainiert werden, um sie zu erhalten oder aufzubauen.

Im Buch „Pilatestraining 50+" bilden genau diese Aspekte einen Schwerpunkt. Das Ziel des vorgestellten Trainings ist es, den Körper sanft aufzurichten und tiefe, gelenkstabilisierende Muskeln zu rekrutieren. Die Übungsabläufe sollen bewusst, ruhig und fließend durchgeführt werden, im Einklang mit einer tiefen Atmung. Dies fördert die Körperwahrnehmung und kann negativen Stress abbauen. So können Körper und Geist neue Kräfte gewinnen.

Der verwendete „Redondo Ball Touch" der Firma TOGU setzt sensorische Reize, hilft bei der korrekten Positionierung des Körpers und spricht, je nach Übung, bestimmte Muskeln im Besonderen an.

Das Buch „Pilatestraining 50+" möchte Anfängern die Pilatesmethode näher bringen und ein Heimtraining für Fortgeschrittene anbieten sowie Übungsleitern und Trainern als Nachschlagewerk dienen bzw. zur Erweiterung ihrer Trainerkompetenz beitragen.



Claudia Hölzl: Pilatestraining 50+ – Für mehr Beweglichkeit und Ausstrahlung
170 Seiten, Broschur
Format 16,4 x 23,8 cm
Meyer & Meyer, Aachen 2014
Preis 18,95 €
ISBN 978-3-8989-9835-2

Die Autorin

Claudia Hölzl ist vielseitig ausgebildete Fitness- und Gesundheitstrainerin, Wellnesstrainerin, Personaltrainerin und Übungsleiterin im Präventionssport. Sie hat langjährige Erfahrung als Pilatestrainerin mit unterschiedlichen Alters- und Personengruppen gesammelt. Im Lehrteam des BLSV e. V. ist sie als Referentin mit DOSB-Zertifikat in der Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern und Trainern schwerpunktmäßig im Einsatz für die Bereiche „Haltung und Bewegung" und „Geriatrie", wozu auch das Konzept „Pilates 50+" gehört. Als staatlich geprüfte Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention der AGR e. V. bietet sie Arbeitsplatzanalysen mit Beratungen für berufliche und private Bereiche an. Sie organisiert Gesundheitsseminare und hält praxisorientierte Vorträge für Firmen und verschiedene andere Organisationen. Sie ist Autorin sowie Darstellerin in verschiedenen Sport-Lehrfilmen.

Kontaktinformationen
Claudia Hölzl
Josef-Doll-Str. 14 a
82061 Neuried
089/75090188
089/75090199
0172/7478026
clama.hoelzl@t-online.de
www.claudia-sport.de

Vorteil für Fördermitglieder

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Pilatestraining 50+". Lassen Sie sich bis zum **31.01.2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an *katja.hannemann@agr-ev.de* registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Ergonomisch und effizient entlasten

Kurzratgeber Bewegung am Arbeitsplatz

Sabine Blum
Diplomierte Bewegungspädagogin BGB (Berufsverband für Gesundheit und Bewegung)
Beraterin für Arbeitsplatzergonomie | Eidgenössischer Fachausweis „Ausbilderin“

Die wohl wichtigste „Maschine“, die in unserem täglichen Leben im Einsatz ist, ist unser Körper. Viele verschiedene Systeme arbeiten zeitgleich zusammen, um uns aktiv, mobil und funktionsfähig zu halten. Ist eines dieser Systeme gestört, kommt es zu Problemen. Der Verlust von Mobilität, hohe „Reparaturkosten“ oder nötig werdende Medikamente sind mögliche Folgen. Doch der Vergleich zwischen Körper und Maschine hinkt, denn wir Menschen können Schmerz empfinden, Maschinen nicht.

Oft sind wir beim Gebrauch, aber auch bei Unterhalt und Pflege unserer „Maschine“ nachlässig. Der Tourenzähler dreht ab und an im roten Bereich, der Tank ist leer oder wird falsch gefüllt, die Batterie verliert mehr Spannung als sie lädt, dann blinkt die Warnanzeige. Lange wird dies vom Körper toleriert – jedoch unter Anzeige von Signalen. Irgendwann ist es soweit: Plötzlich löscht die Warnanzeige, Mobilität wird zum Stillstand, Wohlbefinden wird abgelöst durch Schmerzen. Wie bei einer Maschine wird nun fieberhaft in der „Bedienungsanleitung“ nach der möglichen Ursache gesucht.

Den eigenen Körper kennenlernen

Je besser Patienten Ihre persönliche „Bedienungsanleitung“ kennen, desto leichter können sie ihren Alltag „pannenfrei“ gestalten. Sich regelmäßig Zeit für „Service und Unterhalt“ der Maschine zu nehmen, ist also wichtig.

Im Kurzratgeber „Bewegung am Arbeitsplatz – ergonomisch & effizient entlasten!“ finden interessierte Leser einfache Anleitungen zur „Pannenprävention“. Effiziente Aktivierungs- und Ausgleichsübungen bringen den Halte- und Bewegungsapparat innerhalb kürzester Zeit wieder auf Touren. Sechs verständlich illustrierte A1-Plakate und ein Kartenspiel motivieren dazu, die im Kurzratgeber erklärten Bewegungsübungen direkt in den Arbeitsalltag zu integrieren. Das Set aus Buch, Plakaten und Spielkarten ist besonders für Betriebsärzte und Therapeuten, die betriebliche Gesundheitsförderung anbieten, gut geeignet.

Kontaktinformationen
KLV Verlag GmbH
Schlehenweg 38
D-89195 Staig
07346/3070359
07346/3070172
info@klv-verlag.de
www.klv-verlag.de

Sabine Blum: Bewegung am Arbeitsplatz – ergonomisch & effizient entlasten!
Tipps für die Arbeit in Industrie, Handel & Gewerbe
44 Seiten, Broschüre
Format 14,7 x 21 cm
mit 6 Plakaten Format 118,9 x 84,1 cm und
20 Spielkarten Format 10,5 x 7 cm
KLV Verlag AG, Staig 2014
Preis Buch 6,90 € (D),
Preis Plakate 10,90 € (D),
Preis Karten je 6,90 € (D),
ISBN Buch 978-3-85612-257-7,
ISBN Plakate 978-3-85612-244-7,
ISBN Karten 978-3-85612-259-1,
978-3-85612-214-0

Vorteil für Fördermitglieder

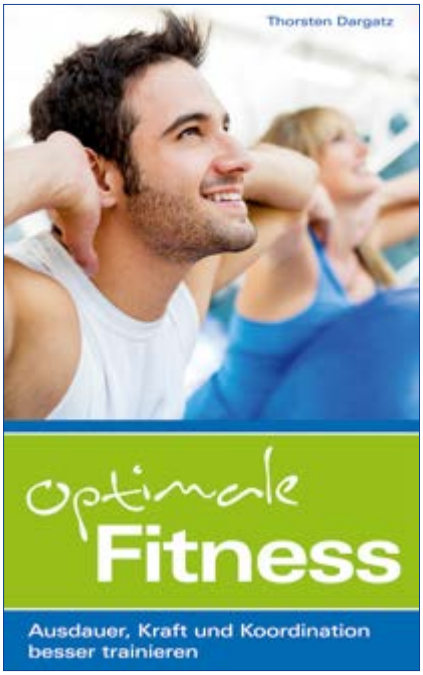
Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 5 x 2 Spielkartensets „Ergonomie am Arbeitsplatz“ und „Bewegung am Arbeitsplatz“. Lassen Sie sich bis zum **31.01.2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per E-Mail an *katja.hannemann@agr-ev.de* registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Optimale Fitness

Ausdauer, Kraft und Koordination besser trainieren

Wer möchte aus seinem Herzen einen langlebigen Hochleistungsmotor machen, Muskeln aufbauen, Fettzellen reduzieren, Glückshormone im Übermaß produzieren und für frischen Wind in der Denkzentrale sorgen? Wer jetzt zustimmend nickt, dem sei dieser Ratgeber empfohlen.



Thorsten Dargatz: Optimale Fitness – Ausdauer, Kraft und Koordination besser trainieren
87 Seiten, Broschur
259 KB, E-Book, Kindle edition
Amazon media, 2013
Preis Printausgabe 6,99 €
E-Book 3,99 €

Rund 16 Millionen Menschen in Deutschland gehen regelmäßig joggen, etwa zehn Millionen stählen ihre Muskeln regelmäßig beim Krafttraining. Das klingt zunächst ziemlich beeindruckend. Denn ein Plus an Bewegung ist nachweislich sehr gut für die Gesundheit und die wichtigste Voraussetzung für ein langes Leben. Doch gleich mehrere Studien zeigen: Zwei Drittel aller Jogger sind zu schnell unterwegs, 70 Prozent aller Sporttreibenden arbeiten beim Krafttraining mit den falschen Gewichten und nur die wenigsten trainieren die so wichtigen koordinativen Fähigkeiten. Die unangenehmen Folgen sind Gelenk- und Herzbeschwerden, ein schwächelndes Immunsystem und sinkende Motivation, weil die Leistung stagniert oder sogar abnimmt. Das alles muss aber nicht sein, wenn man sich an die Tipps und Ratschläge in diesem Buch hält. Denn eigentlich ist es ganz einfach, das ganz natürliche menschliche Bewegungsbedürfnis optimal zu befriedigen.

In diesem Buch finden sowohl Anfänger, sportliche Wiedereinsteiger als auch Fitnesscracks die besten Tipps, Ratschläge und Trainingspläne für ein optimales Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Denn jede Fitnesskomponente hat eigene Regeln, die es zu beherzigen gilt. Und glücklicherweise ist das gar nicht so schwierig. Die in dem Buch vorgestellten Trainingspläne sind auf der Grundlage der neuesten Forschungserkenntnisse der Sportwissenschaft und Sportmedizin entstanden. Sie sollen Spaß machen, Überlastung vermeiden und dazu beitragen, sich kontinuierlich in seiner Leistung zu verbessern. Hinzu kommen viele aktuelle Informationen über die Auswirkungen eines Fitnessprogramms auf den Organismus. So wird jeder Leser ganz nebenbei zum Experten für den eigenen Körper. Wer sich an die im Ratgeber vorgestellten Programme hält, investiert grundlegend in seine Lebensqualität, seine Gesundheit, seine Fitness und sein Wohlbefinden.

Den Ratgeber „Optimale Fitness“ gibt es bei amazon als Paperback für 6, 99 Euro oder als E-Book für 3, 99 Euro. Das E-Book lässt sich mit der kostenlosen Kindle-App auf Tablets, Computern und Smartphones lesen.

Der Autor

Der Autor Thorsten Dargatz ist studierter Sportwissenschaftler (Deutsche Sporthochschule Köln) und arbeitet seit 20 Jahren als Wissenschaftsautor. Außerdem hat er als Konditionstrainer schon zahlreiche Spitzensportler aus der Fußball- und Handball-Bundesliga betreut. Er hat mehr als 100 Interviews mit ausgewiesenen Experten geführt und leicht verständlich niedergeschrieben. Als wissenschaftlicher Berater hat der Sportmediziner Professor Henry Schulz vom Institut für Sportmedizin und Sportbiologie der Universität Chemnitz an dem Buch mitgewirkt. Auch er betreut zahlreiche Hochleistungssportler.

Kontaktinformationen
Thorsten Dargatz
Krampnitzer Weg 63
14089 Berlin
030/44036020
tdargatz@best4health.de
www.best4health.de

Flacher Bauch – Starker Rücken

Effektives Training für die Körpermitte

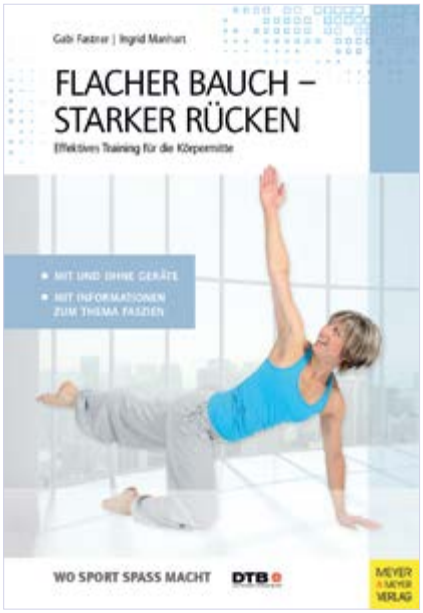
Denken Sie bei effektivem Training der Körpermitte lediglich an altbewährte Crunches oder Sit-ups? Wundern Sie sich, warum Sie das gewünschte Ziel eines flachen Bauches und eines stabilen Rückens noch nicht erreicht haben? Dann finden Sie in diesem Buch Antworten.

Erfüllen Sie sich und Ihren Teilnehmern mit fundiertem Hintergrundwissen und vielen Übungsideen den Traum vom gesunden Rücken, einer schmalen Taille und eines attraktiven Auftretens. Mit einer trainierten Körpermitte steht man fest im Leben, denn es bringt einen so schnell nichts mehr aus der Mitte. Dadurch wird nicht nur der Alltag leichter, sondern man wird zum „Energiebündel" und somit in anderen Sportarten noch erfolgreicher.

In Theorie und Praxis wird das Thema „Körpermitte" verständlich und leicht umsetzbar umfassend beleuchtet. Viele Übungsbilder und ausgearbeitete Stundenbilder vereinfachen Ihnen die Umsetzung in die Praxis.

Zahlreiche Übungen für verschiedene Zielgruppen und Altersklassen machen dieses Buch zu einem wertvollen Nachschlagewerk – nicht nur für Übungsleiter, Trainer, Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, sondern auch für aktive Freizeitsportler.

Helfen Sie Ihren Teilnehmern, die eigene Mitte zu finden und zu stabilisierem, das eigene Körpergefühl zu verbessern und damit gesund und fit in ein gefestigtes und aktives Leben zu starten.



Gabi Fastner, Ingrid Manhart:
Flacher Bauch – Starker Rücken
Effektives Training für die Körpermitte
240 Seiten, Broschur
Format 16,4 x 24 cm
Meyer & Meyer, Aachen 2014
Preis 19,95 € (D)
ISBN 978-3-89899-887-1

Die Autorinnen

Gabi Fastner ist durch ihre millionenfach gesehenen Trainingsvideos auf YouTube vielen bekannt. Sie leitet Fortbildungen und Workshops auf Kongressen und ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin. Sie unterrichtet seit 15 Jahren täglich in ihrem eigenen Sport- und Gymnastikstudio und gibt ihr umfangreiches Fachwissen als Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer weiter. Sie hat mehrere Trainingsgeräte und Konzepte entwickelt, darunter TOGU Brasil® und Brasil® Workout.

Ingrid Manhart lebt und arbeitet in Bad Tölz. Sie ist staatlich geprüfte Masseurin und Physiotherapeutin. Mit zusätzlichen Qualifikationen in Sportphysiotherapie und Manueller Therapie ergänzt sie ihre Arbeit in den Schwerpunkten Orthopädie, Chirurgie und Traumatologie sowie in den Bereichen psycho-aktive Massagen und Faszien. Seit 25 Jahren führt sie eine eigene Praxis und ein kompetentes Praxisteam. Sie ist ausgebildet in Somatic-Experiencing, Traumatherapie (nach Dr. Peter Levine) und für das Auflösen von posttraumatischen Erfahrungen.

Vorteil für Fördermitglieder

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Flacher Bauch – Starker Rücken". Lassen Sie sich bis zum **31.01.2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an *katja.hannemann@agr-ev.de* registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Der Bundesverband deutscher Rückenschulen positioniert sich neu

Gudrun Ruggeri | Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

In den vergangenen Jahren hat sich in der deutschen Rückenschulszene viel bewegt. Aus der traditionellen Rückenschule entwickelte sich die „Neue Rückenschule", acht Rückenschulverbände gründeten ihr gemeinsames Dach: die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR). Es veränderten sich nicht nur Ziele und Inhalte der Rückenschulprogramme, sondern auch Strukturen und Aufgabenfelder der einzelnen Mitgliedsverbände.

Im Zuge dieser Neuausrichtung ist es unserem Bundesverband gelungen, für die Neue Rückenschule wichtige Inhalte und Qualitätsstandards zu entwickeln. Zahlreiche Expertenworkshops rund um den Tag der Rückengesundheit und in Kooperation mit renommierten Firmen förderten den intensiven Erfahrungsaustausch unter Bewegungsfachkräften. Unter Regie des BdR e. V. entstand in den vergangenen Jahren ein interdisziplinäres Netzwerk aus besonders qualifizierten Rückenschullehrern.

Diese Veränderungen haben unsere Kontur geschärft und genau das erkennen Sie in unserem überarbeiteten Auftreten. Wir haben unser Corporate Design klarer und einfacher gemacht. Am deutlichsten wird das am neuen Markenzeichen: Es konzentriert sich auf den Begriff „BdR". Die verkürzte Bezeichnung „Bundesverband deutscher Rückenschulen" schärft den Blick auf den Verbandsnamen. Das drückt daher deutlich die herausragende Stellung des BdR innerhalb der KddR-Verbände aus, denn es gibt nur einen Bundesverband, der sich ausschließlich und nachhaltig für die Fortentwicklung der Neuen Rückenschule engagiert und sich wirksam für die Interessen der Rückenschullehrer bei Krankenkassen und Berufsgenossenschaften einsetzt. Jeder hat die Möglichkeit, Mitglied des BdR zu werden und von dieser Mitgliedschaft – insbesondere als Rückenschullehrer – zu profitieren. Wir wünschen unseren bestehenden und neuen Mitgliedern viel Erfolg mit dem Qualitätssiegel „BdR e. V."!

Kontaktinformationen
Bundesverband
deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Bleekstraße 22 – LBZB Haus L
30559 Hannover
0511/3502730 (Mo.–Do. 9:00–13:00 Uhr)
0511/3505866
info@bdr-ev.de

Corporate-Design-Paket für BdR-Mitglieder

Unseren Mitgliedern geben wir ab sofort das Markenzeichen und weitere Materialien zur eigenen Verwendung an die Hand. Im internen Bereich unseres Internetauftritts erhalten sie entsprechendes Material und Hinweise für ihre eigene PR-Arbeit. Für BdR-Mitglieder heißt es nun: Nutzen Sie das Corporate Design des BdR und machen Sie auf diese Weise Ihre qualitätvollen und modernen Rückenschulkurse bekannter. Dazu stehen Ihnen Vorlagen für Plakate, Anzeigen, Visitenkarten, Briefpapier, Infoblätter, Formulare und Roll-ups für Messebesuche zur Verfügung, die Sie zum Teil nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten können.

Melden Sie sich im Mitgliederbereich auf der Internetseite des BdR mit Ihrem Benutzernamen und Passwort an, um auf die vorgestalteten Materialien zuzugreifen.

Motto für den 14. Tag der Rückengesundheit steht fest

Das Resilienzkonzept als Basis für das Motto des bundesweiten Aktionstages

Ulrich Kuhnt | Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.

Die Initiatoren des Tages der Rückengesundheit, der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) und die Aktion Gesunder Rücken (AGR), haben für das Jahr 2015 ein interessantes Motto aufgestellt. Es lautet für die breite Öffentlichkeit „Sie haben es in der Hand – Rückenschmerzen bieten Chancen" und für den Expertenworkshop am 7. März in Recklinghausen „Resilienz – Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule".

Gegenwärtig ist der Resilienzbegriff in aller Munde. Der derzeitige Trend zeigt sich vor allem in der starken Nachfrage nach Resilienzförderung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Google liefert bei dem Suchwort „Resilienzförderung" über 24.000 Treffer. Am Tag der Rückengesundheit sollen Experten und Endverbraucher für die Bedeutung der psychischen Widerstandsfähigkeit beim Bewältigen von Rückenschmerzen sensibilisiert werden. Übergeordnete Leitziele sind die Förderung der Rückengesundheit und die Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden.

Wurzeln des Resilienzkonzepts

Das Resilienzphänomen wurde von unterschiedlichen Wissenschaften aufgegriffen. Naturwissenschaftler beschreiben Stoffe als „resilient", wenn sie nach einer Verformung durch äußere Einwirkungen wieder in ihre alte Form zurückfinden. Mit Resilienz ist hierbei eine Materialeigenschaft gemeint, wie etwa die gleichzeitige Biegsamkeit und Widerstandsfähigkeit einer Substanz. Die lateinische Abstammung des Begriffs „resilire" bedeutet „abprallen" oder „zurückspringen".

Als Pionierin der Resilienzforschung gilt die Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner. Sie untersuchte in ihrer Längsschnittstudie über 40 Jahre die Entwicklung von 698 Jungen und Mädchen, die 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai geboren wurden. 210 dieser Kinder waren besonders schwierigen Bedingungen aufgrund von Armut und Alkoholismus innerhalb der Familie ausgesetzt. Einem Drittel dieser Kinder gelang es trotz ihrer schlechten Sozialprognose ihr schwieriges Leben erfolgreich zu meistern. Sie waren zielstrebig, selbstbewusst, leistungsorientiert und zuverlässig. Im Alter von 40 Jahren war diese Gruppe im Vergleich zu den restlichen Kindern der Studie am wenigsten von Gesundheitsproblemen und Todesfällen betroffen. Vielmehr zeigten sie auf unterschiedlichen Ebenen protektive Faktoren: stabiler Familienzusammenhalt, hohe Sozialkompetenzen, positive Selbstwirksamkeitserwartungen, emotionale Bezugsperson.

Während sich die Resilienzforschung zunächst nur auf die Schutzfaktoren im Kindes- und Jugendalter konzentrierte, wurde in den letzten Jahren die Forschung auf das Erwachsenenalter ausgedehnt. Im Vordergrund steht hierbei die Frage, wie sich chronische Stressoren oder potenziell traumatische Ereignisse auswirken. Insgesamt zeigen die Studien zur Resilienzforschung, dass Resilienz ein weit verbreitetes Phänomen ist und die menschliche Psyche über eine große Anpassungsfähigkeit verfügt.

Zusammenfassend versteht die Psychologie unter Resilienz die Fähigkeit von Menschen, nach Rückschlägen und Misserfolgen nicht zu scheitern, sondern Krisen unbeschadet zu überstehen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Sie meistern Krisen durch Nutzung persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen (vgl. Luitjens Siegrist 2013).

Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter

Folgende psychologische bzw. psychosoziale Faktoren fördern – empirisch belegt – die Resilienz (vgl. Bengel, Lyssenko 2012):

- positive Emotionen
- Optimismus
- soziale Unterstützung
- Religiosität, Spiritualität und Lebenssinn
- Selbstwirksamkeitserwartungen
- ausgewogene Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstwertgefühl
- Selbststeuerung
- Stressbewältigungskompetenzen
- Kohärenzgefühl (Salutogenese-Modell)
- Problemlösefähigkeit
- Kontrollüberzeugungen

Bei der Resilienz handelt es sich um kein einzelnes Persönlichkeitsmerkmal, sondern um eine individuelle Kompetenz, die durch Lernprozesse erworben werden kann. Personen können lernen, solche Ressourcen zu erschließen, die ihr Wohlbefinden und ihr positives Lebensgefühl aufrechterhalten. Wichtig ist es, darauf hinzuweisen, das Resilienzkonzept nicht in einer einseitigen, individualisierten Weise im Sinne einer Selbstoptimierung zu verwenden. Es gilt neben individuellen Einstellungs- und Verhaltensänderungen, Lebens- und Arbeitsbedingungen zu schaffen,

unter denen jeder Chancen hat, sein Leben in einer befriedigenden und gesundheitsförderlichen Weise zu gestalten.

Was leistet das Resilienzkonzept für die Rückengesundheit?

Beim Versuch chronische Rückenschmerzen zu verstehen, hat sich in den vergangenen Jahren der Schwerpunkt zunehmend auf den Prozess einer allmählich sich entwickelnden Chronifizierung verlagert. Chronische Schmerzen werden oftmals nur marginal durch das Ausmaß der diagnostizierbaren Körperschäden bestimmt. Vielmehr sind kognitive, emotionale und Verhaltensaspekte, die die Schmerzverarbeitung und -bewältigung betreffen, von hoher Bedeutung. Ein chronisches Schmerzerleben muss als das Ergebnis eines durch psychologische Faktoren beeinflussten Vorgangs betrachtet werden (vgl. Hildebrandt, Pfingsten 2012).

Diese Erkenntnisse aus der Rückenschmerzforschung machen deutlich, wie sinnvoll es ist, das Resilienzphänomen – also eine dem Menschen innewohnende Kraft, herausfordernde oder bedrohliche Umstände erfolgreich zu bewältigen – für die Ziele der Neuen Rückenschule nutzbar zu machen. Die physischen und psychosozialen Ressourcen zur Förderung der Rückengesundheit sind theoretisch hinlänglich bekannt, aber wie schaffen es Personen, diese Ressourcen im Alltag praktisch anzuwenden? Resilienz entspricht dem „Stehaufmännchen-Prinzip“: Wenn es umgefallen ist, steht es immer wieder auf und kommt zurück in die Balance. Das Motto des Tages der Rückengesundheit 2015 versucht dieses förderliche Prinzip in die Bevölkerung zu tragen. Das Auftreten von akuten Rückenschmerzen kann auch als Anlass genutzt werden, Einstellungen und Bewertungen zum Schmerz zu verändern und langfristig einen rückenfreundlichen Lebensstil zu pflegen. Somit können Rückenschmerzen durchaus eine Chance bieten, gestärkt aus einer Krise hervorzugehen.

Auf der Basis des hier vorgestellten Resilienzkonzepts sollen 2015 zum Tag der Rückengesundheit von den Rückenschullehrern bundesweit Vorträge, Workshops und Aktionen angeboten werden.

Umfangreiche Praxishilfen für die Umsetzung vor Ort erhalten Sie von den Initiatoren BdR und AGR in den kommenden Wochen unter *www.agr-ev.de/tdr2015* oder *www.bdr-ev.de*.

Über den Expertenworkshop am 7. März 2015 in Recklinghausen informiert Sie der beigefügte Flyer.

Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, Krisen zu meistern bzw. gestärkt aus ihnen hervorzugehen

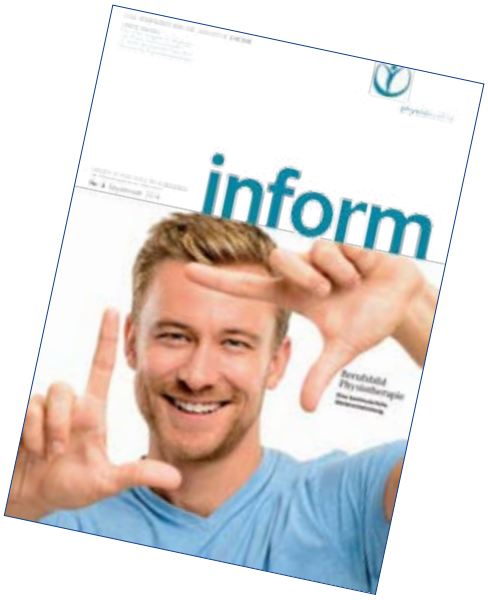
Kontaktinformationen
Bundesverband
deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Bleekstraße 22 – LBZB Haus L
30559 Hannover
0511/3502730 (Mo.–Do. 9:00–13:00 Uhr)
0511/3505866
info@bdr-ev.de

Physio Austria informiert

Die Zeitschrift inform ist das Leitmedium für Physiotherapie in Österreich und wird von Physio Austria, dem Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs herausgegeben.

inform präsentiert ein breites Spektrum an Beiträgen, die sich mit dem Berufsfeld Physiotherapie aus diversen Blickwinkeln beschäftigen. Der Schwerpunkt der September-Ausgabe ist zum Beispiel das Berufsbild Physiotherapie, unter anderem mit Beiträgen zu den Themen „Zukunft passiert“, „Assessments – Fluch oder Segen?“ und „Physiotherapie und Unternehmensberatung“. Alle Ausgaben der Zeitschrift können im Internet unter *www.physioaustria.at/inform* eingesehen werden.

Kontaktinformationen
Physio Austria
Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
Linke Wienzeile 8/28
1060 Wien
Österreich
+43 1/5879951
+43 1/5879951-30
office@physioaustria.at
www.physioaustria.at



Die Rückkehr des Ohrensessels

Das Fitform-Modell 582 Riposo setzt auf den Retro-Look

Nach Informationen von Wellco International BV

Mit dem Modell 582 Riposo erweitert die Firma Wellco die erfolgreiche Fitform-Baureihe und bringt damit den beliebten Ohrensessel zurück. Der Aufstehsessel ist ansprechend und variabel einsetzbar und in zahlreichen Ausstattungsvarianten erhältlich. Er bietet Sitzlösungen auf Körpermaß, und zwar zu einem kundenfreundlichen Preis.

Der Sessel

Der Ohrensessel 582 Riposo gehört zu der seit Jahren erfolgreichen, AGR-zertifizierten Fitform-Sessel-Serie 500. Der Sessel wartet mit einer Reihe von rückenfreundlichen Funktionen auf: verschiedene Sitzbreiten, Lordosenstütze, einzigartige Kippverstellung, Aufstehfunktion, zahlreiche Zusatzoptionen und nicht zuletzt die nachträgliche Einstellmöglichkeit für Sitzhöhe, Sitztiefe und Armlehnenhöhe. Zusätzliche Besonderheit ist der unter der Armlehne eingebaute Aufstehschalter. Er ist in dieser Form einzigartig und ausgesprochen hilfreich. Er ermöglicht es, dass man sich während des gesamten Aufstehvorgangs sicher an beiden Armlehnen festhalten und dabei gleichzeitig den Aufstehschalter betätigen kann. So wird das Aufstehen noch komfortabler und sicherer. Eine gute Lösung à la Fitform.

Der Riposo 582 vereint Komfort und Funktionalität

Mit dem in Wunschhöhe angefertigten Rolltisch Exklusiv sind Alltagsaktivitäten im Lieblingssessel kein Problem

Der Rolltisch

Viele Patienten kennen das: Der heimische Sessel ist der einzige Platz, der ein angenehmes und schmerzfreies Sitzen erlaubt. Doch wie kann man das Sitzen im Sessel mit den Tätigkeiten des täglichen Lebens vereinbaren, wie zum Beispiel Essen, Lesen, Schreiben und Arbeiten? Auch dieser Frage hat sich Fitform angenommen und eine alltagstaugliche Antwort entwickelt. Mit dem Rolltisch Exklusiv bietet der Hersteller nun eine ansprechende und praktikable Lösung an. Der hochwertige Rolltisch kann frei verschoben werden und die große, stabile Tischplatte bietet ausreichend Platz für z. B. Teller, Gläser, Bücher oder auch einen Laptop. Der aus Buchenholz und MDF gefertigte Rolltisch Exklusiv ist in fünf unterschiedlichen Holztönen lieferbar und wird – typisch Fitform – in der Wunschhöhe gefertigt. Die einzigartigen Fitform-Produkte sind bundesweit über den kompetenten Fachhandel erhältlich.

Kontaktinformationen
Wellco International BV
Vertrieb Fitform Sitzlösungen
Randweg 17
5683 CL Best
Niederlande
+31 88/3388-100
+31 88/3388-199
www.fitform.net

Ergonomie-Kompetenz für Büroarbeiter

Malte Lenkeit | Ergonomie-Berater der Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Rückenprävention am Arbeitsplatz geht weit über eine Ausstattung mit ergonomisch geeigneten Möbeln hinaus. Damit rückengerechtes Verhalten nachhaltig in den Alltag integriert werden kann, sollten Maßnahmen der Verhältnisprävention stets durch eine adäquate Verhaltensprävention ergänzt werden.

Ein gesunder Rücken stärkt das Wohlbefinden und steigert die Lebensqualität. Doch langes, bewegungsarmes Sitzen, das den Alltag vieler Menschen prägt, belastet das Muskel-Skelett-System und führt schnell zu Verspannungen und Beschwerden. Sieben Stunden täglich verbringt ein durchschnittlicher Erwachsener in Deutschland im Sitzen – das zeigt eine Studie der Techniker Krankenkasse. Wer seinen Beruf am Schreibtisch ausübt, kommt sogar auf mehr als neun Stunden Sitzzeit. Daher ist es gerade am Büroarbeitsplatz wichtig, Rückenbeschwerden vorzubeugen und möglichst körpergerecht und dynamisch zu sitzen.

Eine grundlegende Voraussetzung für effektive Rückenprävention ist ein körpergerecht eingerichteter Bildschirmarbeitsplatz. Die Basis bildet stets ein ergonomisch einstellbarer Bürodrehstuhl, der optimal auf die Anforderungen der jeweiligen Arbeitssituation und des Nutzers abgestimmt ist. Ideal ergänzt wird der passende Stuhl durch einen höhenverstellbaren Tisch sowie weitere Arbeitsmittel, wie zum Beispiel einen Bildschirm, die ebenfalls auf die individuellen Rahmenbedingungen angepasst werden. Ganzheitliche Bürokonzepte berücksichtigen zudem Faktoren wie Licht und Akustik – immer mit dem Ziel, ein ideales Verhältnis zwischen Mensch, Ausstattung, Arbeitsmitteln und Aufgaben zu schaffen.

Für eine nachhaltige Prävention am Arbeitsplatz ist es jedoch von zentraler Bedeutung, nicht nur die Verhältnisse am Arbeitsplatz, sondern auch das Verhalten der dort arbeitenden Menschen zu optimieren. Damit eine ergonomische Büroeinrichtung ihre volle präventive Wirkung entfalten kann, müssen die Mitarbeiter sie auch nutzen. Dazu müssen sie zunächst für das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz sensibilisiert werden. Professionelle Ergonomie-Berater wissen, wie wichtig in diesem Zusammenhang eine praxisnahe, anschauliche Wissensvermittlung ist. Eine nachvollziehbare Darstellung des präventiven Nutzens trägt entscheidend dazu bei, gesundheitsorientiertes Verhalten nachhaltig in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Ergonomie erleben

Die Dauphin HumanDesign® Group unterstützt mithilfe des ErgoLab Arbeitsmediziner und Sicherheitsfachkräfte. Bei Schulungen oder betrieblichen Gesundheitstagen sind sie somit in der Lage, Ergonomie erlebbar zu machen. Das wissenschaftliche Messverfahren ErgoMouse visualisiert beispielsweise die unterschiedlichen Stellungen der Wirbelsäule in verschiedenen Sitzpositionen. Eine erste Messung dokumentiert die spezifische Doppel-S-Form der Wirbelsäule des stehenden Menschen auf einem Monitor. In der zweiten Messung wird die Wirbelsäule in der für den Probanden üblichen Sitzposition am Arbeitsplatz dargestellt. Abschließend erfolgt eine Messung auf einem Stuhl, der mit einer negativ nach vorne geneigten Sitzfläche und synchronisierter Rückenlehnenunterstützung die biomechanische Entlastung der Wirbelsäule ideal fördert. Ein Vergleich der Ergebnisse auf dem Monitor zeigt deutlich, dass die Wirbelsäule in der letzten Sitzposition ihrer natürlichen Krümmung im Stehen sehr nahe kommt und auf diese Weise maximal entlastet wird. Durch diese visuelle Demonstration wird anschaulich erlebbar, was die Forschung rund um das körpergerechte Sitzen nachgewiesen hat.

Wenn die Wirbelsäule im Sitzen ihrer natürlichen Doppel-S-Form nahe kommt, wird sie maximal entlastet (© Dauphin HumanDesign® Group)

Langes, bewegungsarmes Sitzen führt schnell zu Verspannungen und einseitigen Belastungen. Regelmäßige Haltungswechsel beugen aktiv vor (© Dauphin HumanDesign® Group)

Einfache Hilfsmittel

Nachhaltige Rückenprävention lässt sich oft schon mit einfachen Hilfsmitteln fördern. So werden ergonomische Bürodrehstühle beispielsweise im Arbeitsalltag häufig nicht in all ihren Möglichkeiten genutzt oder sind für den Benutzer nicht ideal eingestellt. Das Bereitstellen der Bedienungsanleitung, etwa in elektronischer Form im Intranet, sorgt dafür, dass sie dem Mitarbeiter jederzeit zur Verfügung steht. Dauphin bietet darüber hinaus Bürodrehstühle an, bei denen ein Label mit einem QR-Code in das Sitzpolster eingenäht ist. Durch das Scannen des Codes mit dem Smartphone kann der Nutzer eine interaktive Bedienungsanleitung aufrufen und sich informieren, wie der Bürodrehstuhl richtig genutzt und eingestellt wird. Alle Nutzer von Bürodrehstühlen können zudem mit einem online angebotenen Selbsttest das eigene Sitzverhalten überprüfen: Der sogenannte 60-Sekunden-Sitzcheck besteht aus fünf einfachen Fragen rund um das Sitzen im Büro. Nach Beantwortung erhält jeder Teilnehmer eine Auswertung mit Fotos und Tipps zur Optimierung des eigenen Sitzverhaltens.

Die praktische Erfahrung zeigt immer wieder, dass eine Kombination aus geeigneten Maßnahmen der Verhältnisprävention und Verhaltensprävention gute Resultate für nachhaltige Rückenschmerzvorsorge am Arbeitsplatz erzielt. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist dabei die möglichst anschauliche Wissensvermittlung, damit Mitarbeiter dauerhaft für körpergerechtes Sitzen sensibilisiert werden.

Den 60-Sekunden-Sitzcheck findet man online unter *www.dauphin.de/sitzcheck/index.php?introlang=de*.

Kontaktinformationen
Malte Lenkeit
Ergonomie-Berater
malte.lenkeit@dauphin.de

Lena Winter
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
09158/17-950
09158/17-790
lena.winter@dauphin.de
www.dauphin-group.com

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstr. 36
91238 Offenhausen
www.dauphin-group.com

Gesundheits-Check: Auf die richtige Einstellung kommt es an

Mitwachsende Schreibmöbel für Kinder

Franz Hellbach | moll Funktionsmöbel GmbH

Weil Kinder bis zu sieben Zentimeter pro Jahr wachsen, stehen mitwachsende Möbel bei Eltern hoch im Kurs. Allein die Möglichkeit der Höhenverstellbarkeit eines Schreibtischs oder Stuhls macht aber noch keinen ergonomisch sinnvollen Lern- und Schreibplatz für Kinder aus: Ein regelmäßiger Wachstums-Check ist gefragt. Er sollte nicht nur die aktuelle Körpergröße, sondern auch die individuellen Proportionen berücksichtigen.

Professorin Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf von der Deutschen Sporthochschule Köln sagt dazu: „Kinder lassen sich nicht normen! Weder lassen sich Wachstumsschübe im Voraus berechnen, noch gibt es einheitlich gültige Zahlen, etwa über die Relation zwischen Körpergröße und Beinlänge. Schreibtisch und Stuhl müssen sich deshalb ihren Besitzern flexibel anpassen – und nicht umgekehrt. Eine möglichst exakte Anpassung ist nicht nur eine Frage des Komforts, sondern aus medizinischer Sicht ein Muss, um eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung zu erzielen und Haltungsschäden zu vermeiden."

Dies setzt voraus, dass die Sitz- und Schreibmöbel – vor allem der Stuhl – nicht nur einen, sondern mehrere Verstellmechanismen haben, um die individuellen Körpermaße des Kindes berücksichtigen zu können. moll, Innovationsführer im Bereich mitwachsender Schreibmöbel für Kinder, stellt deshalb mit Champion und Winner zwei Möbelsysteme her, die nicht nur jedem Wachstumsschub, sondern auch kleinen Sitzriesen gerecht werden können. Mit der von moll entwickelten und patentierten Höhenverstellung ist die Einstellung kinderleicht und ohne Werkzeug möglich.

Die Experten sagen aber auch: „Unsere Möbel sind nur so gut wie ihre Besitzer – werden die Funktionen der Tische und des Stuhls nicht genutzt, nützen sie wenig! Wir empfehlen

Der AGR-zertifizierte moll Champion: angepasst an jedes Alter

Eltern deshalb einen vierteljährlichen Wachstums-Check. Dieser ist schnell durchgeführt, dient der Gesundheit der Kinder und sensibilisiert sie dafür, richtig zu sitzen."

Worauf es bei der richtigen Einstellung der Schreibmöbel ankommt, fasst moll in vier einfachen Schritten zusammen:

1. Die Einstellung beginnt mit der Höhenverstellung der Sitzfläche des Stuhls. Befindet sich die Sitzoberkante in Höhe der Kniekehle des Kindes, ist die Einstellung optimal – denn so haben beide Füße vollen Bodenkontakt.

2. Im zweiten Schritt wird die Rückenlehne in Position gebracht. Sie soll den Rücken unterhalb der Schulterblätter abstützen. Erlaubt der Stuhl – wie der Maximo von moll – auch eine Einstellung der Sitztiefe, so folgt deren Einstellung im nächsten Schritt.

3. Bei voller Nutzung der Sitztiefe darf die Vorderkante am Unterschenkel nicht drücken. Der Abstand zwischen der Vorderkante des Stuhls und dem Unterschenkel sollte etwa der Breite von vier Fingern entsprechen.

4. In Schritt vier erfolgt die Einstellung der Tischhöhe – während das Kind auf dem bereits angepassten Stuhl sitzt. Die auf den Tisch gelegten Unterarme sollten einen nicht ganz rechtwinkligen, sondern leicht größeren Winkel beschreiben.

Zusatztipp: Das interdisziplinäre Prüfungsgremium empfiehlt eine Tischschräge von mindestens 16 Grad für eine gesunde, gerade Haltung beim Lesen und Schreiben.

Alle Schreibtische von moll haben deshalb eine stufenlos schrägstellbare Schreibtischplatte, die es auch Kindern ermöglicht, den Neigungswinkel an die jeweilige Tätigkeit, wie Malen, Lesen oder Schreiben, anzupassen. Auch hier gilt: Eltern können ihren Kindern den Rücken stärken, indem sie ihnen erklären und zeigen, wie sie gesund sitzen. Dazu zählt auch, sie dazu zu motivieren, längeres Sitzen mit Bewegungspausen zu unterbrechen oder wechselweise im Sitzen und Stehen zu arbeiten.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter *www.moll-funktion.de*.

Kontaktinformationen
moll Funktionsmöbel GmbH
Franz Hellbach
Rechbergstraße 7
73344 Gruibingen
07335/181-124
f.hellbach@moll-funktion.de
www.moll-funktion.de

Der AGR-zertifizierte Schreibtisch moll Winner: Spaß beim Lernen

„Schreibtische müssen passen wie Schuhe!“

Franz Hellbach | moll Funktionsmöbel GmbH

Dieser Ausspruch stammt vom Initiator des Blogs *www.gesundes-lernen.info der* moll Funktionsmöbel GmbH aus Gruibingen. Der Blog „Gesundes Lernen“ richtet sich an alle vielbeschäftigten Mütter und Väter, deren Kinder im Vorschul- oder Grundschulalter sind. Für Erzieher, denen auch das gesunde Lernen der Kinder am Herzen liegt, bietet das Informationsportal ebenso Unterstützung. Eltern wie Fachleute erhalten hier informative und spielerische Tipps rund um das Thema gesundes Lernen.

Ein Kind verbringt heutzutage den Großteil seines Tages im Sitzen. Wenn zum starren Sitzen dann auch noch zu wenig Bewegung und ein zu schwerer und nicht ergonomischer Rucksack dazu kommt, führt das schnell zu Haltungsstörungen- und Rückenbeschwerden, von denen die Kinder erst einmal nichts merken. Der Blog „Gesundes Lernen“ will Kindern zu einem gesunden Rücken verhelfen. „Bewegen statt still sitzen!“, so lautet das Motto der Blogger. In den Rubriken „Augen“, „Rücken“, „Bewegung“, „Gesundheit“, „Lernen“ und „Spiele, schon ausprobiert“ gibt es interessante Informationen, Anregungen, Tipps und Tricks.

„Wir wollen mit dieser Plattform die Voraussetzungen für gutes und erfolgreiches Lernen abstecken und Informationsarbeit in den Bereichen Entwicklungsförderung und Ergonomie leisten“, fasst Martin Moll, der an der Spitze des Familienunternehmens steht, die Ziele des neuen Informationsangebots zusammen. „Es genügt uns nicht, als Entwickler und Hersteller von wegweisenden und zukunftsfähigen Lernplätzen mit den dazu passenden Accessoires die ergonomische Grundlage zu schaffen. Wir wollen denen, die mit Kindern zu tun haben, mehr an die Hand geben. Unser Ziel ist es, in allen Belangen den Bedürfnissen und Erfordernissen einer sehr anspruchsvollen Zielgruppe zu entsprechen, und zwar der der Kinder.“

Die von moll produzierten höhenverstellbaren Kinderschreibtische sind mit schrägstellbaren Tischplatten, beweglichen und mitwachsenden Stühlen sowie blendfreien Leuchten ausgestattet.

Kontaktinformationen
moll Funktionsmöbel GmbH
Rechbergstr. 7
73344 Gruibingen
✆ +49 7335/181-124
▯ +49 0151/27470518

Jetzt bestellen oder downloaden: Broschüre Gesundes Lernen

Eine spannende Lektüre zum Thema finden Sie als Download unter *www.gesundes-lernen.info/staerken-sie-ihrem-kind-den-ruecken*. Alternativ können Sie die Broschüre auch direkt unter *kontakt@gesundes-lernen.info* anfordern. Interessierte Erzieher, Lehrer, Ärzte oder Physiotherapeuten erhalten die Broschüre auch in größerer Stückzahl, ebenso wie Praxen.

7 Jahre Garantie auf Rollatoren von TOPRO

Premiumgarantie für Premiumrollatoren mit AGR-Gütesiegel

Nach Informationen der TOPRO GmbH

Der Rollatorenhersteller TOPRO gibt 7 Jahre Garantie auf alle Premiummodelle der Marken TOPRO Troja Classic, TOPRO Troja 2G und TOPRO Olympos. Außerdem bietet TOPRO nun das Modell Troja 2G in drei zusätzlichen Trendfarben an.

Das norwegische Unternehmen hat sich zur Erweiterung der Garantiebestimmungen für seine Premiumrollatoren entschieden, weil mehr als 1 Million verkaufter Exemplare in den vergangenen 25 Jahren und kontinuierlich positive Werte im Rahmen der Qualitätsprüfung von der Zuverlässigkeit der Rollatoren überzeugen. Mit der Garantieverlängerung wolle man einen anderen Weg gehen als viele Wettbewerber, erklärt Thomas Appel, Geschäftsführer von TOPRO.

TOPRO entwickelt und produziert Rollatoren ausschließlich in Europa und setzt dabei auf sozialverträgliche und nachhaltige Produktion nach höchsten Qualitäts- und Umweltstandards. Das Unternehmen engagiert sich dabei im Rahmen von Berufseingliederungsprogrammen für die Aus- und Weiterbildung von Mitarbeitern, die auf dem normalen Arbeitsmarkt nur geringe Chancen haben.

Die Sondermodelle des Troja 2G erhöhen zusätzlich die Attraktivität der Marke, indem sie auf trendige Farben setzen. Sie sind im Sanitätsfachhandel in Weiß, Türkis und Bordeauxrot erhältlich. Weitere Informationen zu den Sondermodellen und den erweiterten Garantiebedingungen für die Premiummodelle

bekommt man im gut sortierten Sanitätsfachhandel und unter *www.topro.de*.

Kontaktinformationen
TOPRO GmbH
Bahnhofstraße 26d
82256 Fürstenfeldbruck
08141/8889390
08141/88893922
mail@topro.de

Der AGR-zertifizierte TOPRO Troja 2G ist in drei neuen Farbvarianten erhältlich

Für Vielfahrer mit Rückenbeschwerden

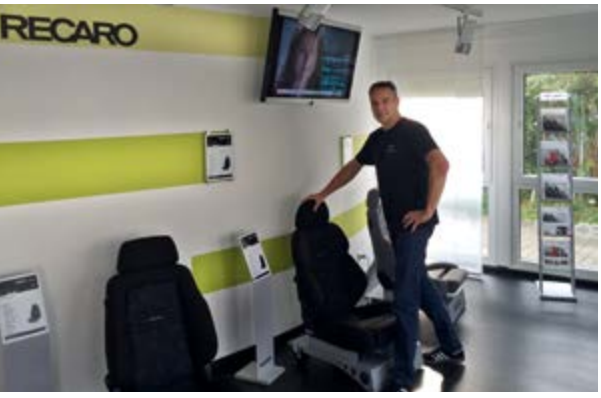
RECARO Sitze sind eine von der AGR zertifizierte Lösung

Nach Informationen von RECARO Automotive Seating I Kirchheim/Teck

Wer berufsbedingt viel Auto fahren muss und Rückenbeschwerden hat, kann mit einem orthopädischen Autositz oftmals Abhilfe schaffen oder zumindest Linderung erzielen. Bernd Rösner vom Autositz-Center Rösner in Hilden bietet deshalb als einer von 38 RECARO Servicepartnern in Deutschland Vielfahrern mit Rückenleiden ein echtes Full-Service-Paket an, das von der individuellen Sitzberatung und Bestellung über die fachkundige Sitzanpassung und den -umbau für bestimmte Krankheitsbilder, die Beratung über Bezuschussung und die Abwicklung mit den Kostenträgern bis hin zum Einbau mit Zulassungsdokumenten und zur Sitzeinweisung reicht.

Kompetent und umfassend

„Klassischerweise kommen Kunden im Anschluss an eine Reha zu uns – nach einem Bandscheibenvorfall oder mit ähnlichen Rückenproblemen", erzählt Bernd Rösner, Inhaber des gleichnamigen Autositz-Centers. „Wer danach berufsbedingt viel – zwischen 50.000 und 80.000 Kilometer jährlich – im Auto unterwegs sein muss, wird von seinem Arzt oder Therapeuten häufig auf die Therapieunterstützung durch einen geeigneten orthopädischen Autositz hingewiesen. Wir empfehlen unseren Kunden ausschließlich die AGR-zertifizierten Produkte von RECARO – weil uns die Erfahrung auch nach fast 25 Jahren in diesem Geschäft Recht gibt, dass die Sitze mit ihrer hohen, geschlossenen und ergonomisch geformten Rückenlehne und den vielen Einstellmöglichkeiten den Körper optimal abstützen. Das bestätigen ja auch der Bundesverband deutscher Rückenschulen und das „Forum Gesunder Rücken – besser leben" mit dem AGR-Gütesiegel für RECARO Sitze und empfehlen sie als besonders rückengerechte Produkte."



Bernd Rösner vom Autositz-Center Rösner in Hilden bietet seinen Kunden einen Rundum-Service

Rösner lässt seine Kunden über ihre Beschwerden berichten, hört zu, fragt nach und empfiehlt dann aus der großen Produktpalette den seiner Meinung nach passenden Sitz. Ausgiebiges Probesitzen im Ausstellungsraum ist eine Selbstverständlichkeit, der Kunde bekommt aber auf Wunsch auch die Möglichkeit, den gewählten Sitz über mehrere Tage im eigenen Auto zu testen.

Sitzeinbau mit Anpassung

Wenn eine Kaufentscheidung gefallen ist, bestellt Rösner den Sitz inklusive Konsole für das Kundenfahrzeug. Auch Spezial-Anforderungen gehören für Rösner zum Tagesgeschäft, das in seiner Werkstatt mit hoher Handwerkskunst ausgeübt wird: „Wir haben auch Kunden mit Deformationen der Wirbelsäule, für die wir ihren Sitz dann passend unterpolstern, abflachen oder auch mal in der gesamten Metallstruktur verändern." Nach dem Sitzeinbau ins Auto nimmt der Kunde direkt in „seinem" Sitz Platz. Rösner und sein Team schauen dabei sehr genau hin: Passt der eingebaute Sitz optimal zum Körperbau und ins Fahrzeug? Sitzt der Kunde im perfekten Abstand zu Pedalen, Lenkrad, läuft der Gurt korrekt, ist die Sitzhöhe gut – und vor allem: Bieten die Einstellwege in alle Richtungen noch genügend Reserven?

„Wir stellen in der Werkstatt den Sitz optimal auf den Kunden ein und erklären ihm anschließend auch im Detail, wie und in welcher Reihenfolge das geht. Es ist erstaunlich, dass viele Autofahrer nicht mal die Basis-Einstellmöglichkeiten ihres Sitzes kennen, geschweige denn, sie richtig anwenden", sagt Rösner. „Nicht jeder Sitz passt auf Anhieb optimal in jedes Fahrzeug – aber es gibt zusätzlich zu den Konsolen auch noch zahlreiche Distanzstücke oder Ausgleichsteile im Angebot, die wir beim Einbau nutzen können. So erzielen wir immer die individuell beste Position."

Hilfe bei Bezuschussung

Häufig wird ein Teil des Betrags für den Sitz inklusive Einbau von Kostenträgern übernommen. „Zu den Bezuschussungsmöglichkeiten und -voraussetzungen können wir detailliert beraten und haben auch die meisten gängigen Antragsformulare vorliegen. Wir helfen dem Kunden nicht nur beim Ausfüllen der mitunter anspruchsvollen Fragenkataloge, sondern übernehmen auch die Abwicklung des Antrags und die Abrechnung direkt mit dem Kostenträger", erzählt Rösner. Kein Wunder, dass den Sitzspezialisten immer wieder zufriedene Kundenstimmen, wie die von Harald Voigt aus Wermelskirchen, erreichen: „Den RECARO Ergomed habe ich wegen Rückenproblemen ausgewählt. Der Sitz ist super-komfortabel und dem Rücken tut er spürbar gut! Ich kann RECARO nur empfehlen – und der Service ist auch klasse!"

Recaro Servicepartner in Ihrer Nähe

Einen kompetenten Servicepartner in der Nähe finden Sie im Internet unter *www.recaro-automotive.com/service/haendler-suche.html*.

Kontaktinformationen
RECARO Automotive Seating
Stuttgarter Straße 73
73230 Kirchheim/Teck
07021/935000
07021/935339
info@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com

Empfohlene Bewegungsprogramme und Trainingsgeräte für den Rücken

Denise Müller | Diplom-Sportwissenschaftlerin

Die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule bilden sprichwörtlich das Rückgrat eines jeden Menschen. Von Rückenschmerzen betroffene Menschen können mit Unterstützung von Ärzten und Physiotherapeuten sehr viel selbst tun, damit die Beschwerden wieder verschwinden. Rückenschmerzen können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben – und oft beeinflussen sich diese Faktoren gegenseitig. Der häufigste Grund sind Muskelverspannungen aufgrund von Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen und mangelnder Bewegung. Die Muskeln werden dabei ungleichmäßig belastet.

Dr. Martin Buchholz, Facharzt für Orthopädie aus Hamburg (*www.orthopaediecentrum.de*) sagt dazu: „Manche Muskelgruppen sind überfordert, andere wiederum unterfordert. So kommt es, dass sich Muskeln verkürzen oder verhärten. Dieses muskuläre Ungleichgewicht führt zu Verspannungen und Schmerzen. Der Rücken verliert an Stabilität".

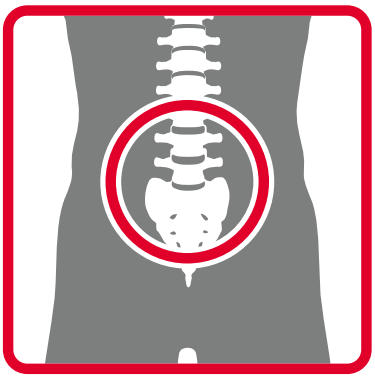
Kräftigungsübungen stärken die Rückenmuskulatur, Bewegungen entlasten die Bandscheiben und fördern die Durchblutung. Durch den Einsatz des Geräte-Sets für den Rücken werden die sensomotorischen Trainingsreize noch intensiviert. Die Sensomotorik ist vereinfacht gesagt das Zusammenspiel zwischen sensorischen (z. B. Nervenbahnen) und motorischen (z. B. Muskulatur, Faszien, Sehnen, Bänder) Leistungen des Körpers. Die Patienten trainieren auf den luftgefüllten und dadurch dynamischen Unterlagen von TOGU also nicht nur ihre Gleichgewichtsfähigkeit, sondern ganz nebenbei – und teilweise unbewusst – auch ihr Nervensystem und die tiefer liegende Muskulatur um die Wirbelsäule herum, die für Stabilität sorgt.

Das 15-minütige Übungsprogramm kann kostenlos online abgerufen oder per Post angefordert werden. Es ist einfach in den Alltag einzubauen und auch für Untrainierte durchführbar. Weitere Artikel des Herstellers sind ebenso geeignet für Rückentrainings und Rückenschule.

Egal, ob das Programm zur Prävention eingesetzt oder der Patient erst nach dem Auftreten eines gesundheitlichen Problems aktiv wird: Bei Beschwerden wird immer der Besuch eines Arztes oder Physiotherapeuten empfohlen. Das 15-Minuten-Training „Gesund Trainieren" bietet daher eine Lösung, die der Patient eigenverantwortlich im Alltag als Ergänzung zur therapeutischen Behandlung durchführen kann.

Weitere Informationen erhalten Sie auf *www.togu.de*. Oder schreiben Sie eine Mail an *info@togu.de*, um Informationsmaterial anzufordern.

Kontaktinformationen
TOGU GmbH
Atzinger Str. 1
83209 Prien-Bachham



Die neue Lattoflex-App sagt Rückenschmerzen den Kampf an

Ansgar Corleis | Lattoflex

Die neue Lattoflex-App ist für Smartphones und Tablet-Computer geeignet und – genau wie ihre Vorgängerin – gratis verfügbar. Die Version 1.2 bleibt trotz zahlreicher neuer Funktionen eine einfach zu bedienende Hilfestellung für alle Menschen mit Rückenproblemen. Der Bedarf für leicht zugängliche, praktische Hilfsangebote ist groß, denn von 100 Menschen leiden rund 80 unter Rückenbeschwerden.

100 wertvolle Tipps

... gegen Rückenprobleme und für einen besseren Schlaf: Diese einmalige Sammlung von Experten-Wissen zum Thema gesundes Schlafen und Vermeiden von Rückenschmerzen wurde von Spezialisten, wie Ärzten, Therapeuten, Rückenschulen sowie der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., unterstützt. Jahrzehntelange Erfahrungswerte und Forschungserkenntnisse wurden zusammengetragen und sind in der App verfügbar. Sämtliche Tipps sind leicht verständlich und bringen mehr Lebensqualität in den Alltag.

120 Minuten Musik für einen entspannten Schlaf

Ein weiteres Plus der Lattoflex-App ist die sogenannte „Traum-Raum-Entspannungsmusik". Sie wurde speziell nach schlaftherapeutischen Gesichtspunkten komponiert und verschafft einen natürlichen Hörgenuss durch perfekt aufeinander abgestimmte Harmonien und Instrumente, der auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Auf diese Weise hilft die Musik dabei, den Puls des Hörenden allmählich auf ein ideales Niveau von 60 Herzschlägen pro Minute zu senken. So wird wirkungsvolles Entspannen erst ermöglicht. Die Musik kann in vier Variationen mit jeweils drei Titeln individuell zusammengestellt werden. Sie ist unter dem Menüpunkt „Extras" zu finden und mithilfe eines Timer zeitlich einstellbar. **Unser Tipp:** Nutzen Sie hochwertige Kopfhörer.

Einstellung des Lattoflex-Motorrahmens

Im Demonstrationsmodus der App kann der Nutzer die vielfältige Einstellungsoptionen des Lattoflex-Motorrahmens durchspielen und dazu erklärende Videos anschauen, ohne dass ein Lattoflex-Motorrahmen angeschlossen sein muss. Lattoflex-Besitzer können direkt am eigenen Bett erleben, wie einfach sich über das Display die gewünschte Liegeposition einstellen lässt. Dafür benötigen sie einen Motorrahmen mit „Smart Remote-Funktion". Im Positionsfinder gibt es kurze Videos, die Nutzen und Wirkung veranschaulichen. So fällt es dem Besitzer eines Lattoflex-Motorrahmens leicht, unter den 15 vorgegebenen Motoreinstellungen die richtige zu wählen.

So einfach finden Sie die passende Position: Suchen Sie Informationen zu einem Thema, liefert die App die Antwort auf die unterschiedlichsten Beschwerden, wie zum Beispiel Kreislaufprobleme, Kreuzschmerzen oder Beinschmerzen, und zeigt die entsprechende Motorrahmeneinstellung.

Die oben beschriebenen Funktionen ergänzen die bereits in der Vorgänger-App integrierten, wie zum Beispiel:

- Einfache Steuerung aller Motoren, die im Querformat auch durch einfaches Wischen mit dem Finger möglich ist.
- Ansteuerung sämtlicher Zubehörteile, wie zum Beispiel Steckdosenempfänger, Unterbettbeleuchtung, Wärmflasche.
- Speicherung, Anordnung und Benennung aller Memory-Positionen bei Bedarf.

Die App ist ab sofort im AppStore und bei Google Play verfügbar. Scannen Sie dazu einfach den untenstehenden QR-Code ein.

Kontaktinformationen
Lattoflex
Walkmühlenstr. 93
27432 Bremervörde
04761/9790
04761/979161
info@lattoflex.com
www.lattoflex.com

Alles aus einem Guss für maximale Integration von Komfort

Mit dem luxuriösen und rückenfreundlichen E-Bike „Culture“

Tobias Spindler | Riese & Müller GmbH

E-Bikes noch als Trend zu bezeichnen, funktioniert mittlerweile wirklich nicht mehr, denn allzu sehr sind diese Räder schon alltagsmobile Wirklichkeit. Dass moderne E-Bikes auch rückenfreundlich konzipiert und gebaut sein können, beweist der Darmstädter Hersteller von Premium E-Bikes Riese & Müller. Produktmanager Peter Horsch erläutert, was das AGR-zertifizierte Klassikermodell Culture in seiner Neuauflage alles kann und warum die Integration von Komfort im Vordergrund stand.

Gesundes, rückenfreundliches Fahrradfahren ist nur dann möglich, wenn Gefährt und Benutzer zueinander passen. Bedeutet: Das Fahrrad sollte sich an verschiedenen Punkten individuell einstellen lassen. Zusätzlich zu einer gesunden Sitzhaltung spielt für die Rückengesundheit die Federung des Fahrrads eine wichtige Rolle. Denn Stoßbelastungen durch Kopfsteinpflaster oder Schlaglöcher können die Wirbelsäule schädigen.

Bei der fünften Generation des Stadt- und Tourenrads Culture von Riese & Müller setzt der Hersteller vor allem auf die Integration schlauer Funktionalität. „Es sieht zwar zunächst aus wie unser bisheriges Culture – tatsächlich aber wurde jedes Detail überdacht“, macht Produktmanager Peter Horsch klar. Komplett neu sei der Hinterbau des vollgefederten E-Bikes: Ein klassischer Eingelenker ersetzt die Antriebsschwinge, was die Fahrdynamik verbessere. Und auch der in den Rahmen integrierte Gepäckträger wurde umgestaltet. In den Hauptstreben finden sich ein zum Rad gehöriges Schloss und das integrierte Rücklicht. Zudem lasse sich der im Rahmen positionierte Akku des Antriebs nun einfacher zum Laden entnehmen.

„Das Culture ist als Unisex-Rad mit einer einzigen Rahmenform angelegt. Das technische Design spricht Männer wie Frauen gleichermaßen an, die 26-Zoll-Räder und der tiefe Durchstieg machen es auch für weniger sportliche Radler attraktiv“, so Horsch weiter.

Clever: Der Rahmen wird am Durchstieg von einem Trittblech geschützt. Das Riese & Müller Culture ist bereits in vier Ausstattungsvarianten bei ausgewählten Fahrradfachhändlern erhältlich.

Kontaktinformationen
Riese & Müller GmbH
Feldstraße 16
64331 Weiterstadt
06151/36686-0
06151/36686-20
team@r-m.de
www.r-m.de

Details

- vollgefedertes Komfort-Pedelec mit 26-Zoll-Rädern und tiefem Durchstieg
- Mittelmotor Bosch Performance Cruise mit 400-Wh-Lithium-Ionen-Akku
- LED-Beleuchtungsanlage Supernova (Rücklicht in Rahmen integriert)
- 4 Modelle: City mit Rücktritt, Nuvinci (stufenlose Nabenschaltung), Harmony (Automatik) und Rohloff (14-Gang-Nabenschaltung)
- integriertes Schloss (gleichschließend mit Akku)

ANZEIGE

MERIVA

AUSGETÜVTELTE QUALITÄT.

Geprüft & empfohlen

Auto Bild TÜV REPORT 2015

Sieger in der Kategorie „Bester Van 2015“.
AUTO BILD/TÜV-Report 2015.

opel.de

Kraftstoffverbrauch innerorts 9,8–4,1 l/100 km, außerorts 6,1–3,6 l/100 km, kombiniert 7,4–3,8 l/100 km;
CO_2-Emission kombiniert 169–99 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse D–A+

OPEL

Wir leben Autos.

Rückenschule mit dem Multi-Elastiband® von Sveltus

Christiane Maneke
BdR-Stützpunkt Abbenrode | Bewegungspädagogin der Franklin®-Methode

Seit fast zwei Jahren arbeiten wir in der Rückenschule und den Ausbildungen mit dem Multi-Elastiband® (10 kg) von Sveltus. Es gibt noch mehr Varianten der Elastibänder, doch für den Anfang ist das hier vorgestellte das optimale Trainingsgerät.

Was macht das Multi-Elastiband® so interessant?

Elastikbänder erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, da sie aus einem angenehmen, weichen und dehnbaren Textilmaterial sind (gewebtes Gummiband, Elastodiene, Polyester, Polyamid). Die Belastbarkeit ist sehr hoch. Ein großer Vorteil ist, dass diese Bänder bei 30 Grad waschbar sind. Die verschiedenen Schlaufen lassen eine einfache Handhabung bei Bewegungen zu. Die Hände können ohne große Anstrengung in den Schlaufen gehalten werden. Die Teilnehmer verkrampfen nicht mehr die Hände beim Fassen und der Schulter-Nacken-Bereich kann sich besser entspannen. Die Zahlenangaben erleichtern eine schnelle Umsetzung der angegebenen Bewegungsanweisungen. Durch das Band bekommt man eine wunderbare Gelenkführung. Die Bewegungen sind fließender und effizienter. Hier einige Beispiele zum Ausprobieren:

Der „Fit and Balance"-Kreisel lässt sich gut mit dem Elastiband kombinieren

Das Band in Schulterhöhe hinter den Rücken nehmen und beide Hände durch die Schlaufen führen

1. Armübungen
   a. Bevor das Arbeiten mit den Bändern beginnt, sollte man erspüren, wie sich z. B. die Arme im Wechsel nach vorne anheben lassen oder wie die Schulterblätter auf dem Brustkorb auf- und abgleiten.
   b. Dann nimmt man das Band in Schulterhöhe hinter den Rücken und die Hände in die ersten beiden Schlaufen (Nr. 1 und Nr. 8). Dann hebt man zuerst nur einen Arm nach vorne oben an. Dabei darauf achten, dass die Bewegung vom Schulterblatt ausgelöst wird. Diese Bewegung mehrere Male wiederholen.
   c. Dann vergleicht man das Anheben der Arme ohne Band mit dem zuvor durchgeführten Bewegungsablauf. Anschließend wird der andere Arm mit dem Band bewegt. Zum Schluss bewegen sich beide Arme einige Male im Wechsel oder beide zusammen mit dem Band. Dann wird verglichen. Wie lassen sich jetzt die Arme bewegen? Die Arme lassen sich sehr leicht und fließend anheben.

2. Kräftigung der äußeren Beinmuskeln (Iliotibialtrakt) mit einem Band an den Füßen und zwei zusammengeknoteten Bändern
   a. Die Beine werden zuerst in verschiedene Richtungen im Einbeinstand bewegt.
   b. Dann werden die Füße jeweils in die Schlaufen Nr. 3 und Nr. 5 gesteckt. Es wird zuerst nur mit einem Bein gearbeitet.
   c. Das Bein wird nach außen gezogen, und zwar in mehreren Serien und unterschiedlichen Geschwindigkeiten.
   d. Dann wird die Beweglichkeit der Beine verglichen.

Die Füße finden Halt in den Schlaufen

Elastibänder lassen sich in unterschiedlichen Trainingskonzepten einsetzen

3. Das zusammengeknotete Band wird um den Beckenbereich und die Beine gewickelt. Dann werden viele verschiedene Bewegungen auf der Stelle sowie in Bewegung durchgeführt. Anschließend werden die Beine ohne Band bewegt und erspürt, was sich verändert hat.

Das Elastiband ersetzt ein Fitnessstudio und findet in jeder Tasche Platz. Mit dem Band lässt sich der ganze Körper mobilisieren, dehnen und kräftigen.

Alle Bereiche des Körpers können damit effizient trainiert werden – Arme, Schulterbereich, Brust, Rücken, Bauch, Gesäß und Beine. Es lässt sich außerdem gut in der Rückenschule, beim Pilatestraining, in der Therapie, beim Leistungssport und anderem mehr einsetzen.

Fit and Balance

Eine geniale Ergänzung ist das im Frühjahr erschienene Trainingsgerät „Fit and Balance“, das sich hervorragend mit dem Multi-Elastiband® kombinieren lässt. Das „Fit and Balance“-Trainingsgerät ist eine Art Kreisel, der sich schnell unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen anpassen lässt. So kann ich einer Gruppe, in der unterschiedliche Problematiken und Leistungsvermögen vorkommen, ein differenziertes Training anbieten – zur Zufriedenheit aller Teilnehmer.

Das Multi-Elastiband® und den „Fit and Balance“-Kreisel stellen wir in den Rückenschulausbildungen vor und integrieren ihn in verschiedenen Refreshern. Bewegungsanleitungen gibt es auf Anfrage bei *info@sportszeugs.de*.

Kontaktinformationen
Christiane Maneke
Rückengesundheit im Harz
Bewegungspädagogin der Franklin®-Methode
Lange Straße 10
38871 Abbenrode
03945/288244
0162/9151374
maneke-christiane-sport@web.de
www.christiane-maneke.de

In Zusammenarbeit mit der Sportszeugs GbR
info@sportszeugs.de
www.sportszeugs.de

ANZEIGE

Smartwatch analysiert Körperaktivitäten im Schlaf

Gerald Bieber | Fraunhofer-Institut für Graphische Datenverarbeitung IGD

Ein Drittel des Tages verbringt der Mensch schlafend auf zwei Quadratmetern. Schlaf ist die wichtigste Erholungsphase für den menschlichen Körper. Immer mehr Menschen leiden jedoch unter Schlafstörungen, die durch physische und psychische Faktoren bedingt sind. Schlafstörungen rühren häufig von der Matratze. Mithilfe von Smartwatches können die Forscher des Fraunhofer IGD zukünftig die Schlafaktivität messen und auf die Schlafqualität schließen.

Schlafstörungen sind weit verbreitet. Die Qualität des Schlafs gibt Medizinern wichtige Hinweise auf physische und psychische Störungen. Gründe für Einschlafbeschwerden oder nicht erholsamen Schlaf gibt es viele: Nebenwirkungen von Medikamenten, tagsüber zu wenig Bewegung oder eben einfach die falsche Matratze. Aber wie kommt man Schlafstörungen und ihren Ursachen auf den Grund?

Bisher untersuchen Ärzte im Schlaflabor die Schlafpatienten mithilfe der Polysomnographie. Eine Vielzahl an Sensoren erfasst dabei die Vitaldaten des Betroffenen im Schlaf. Für diese medizinischen Schlafstudien verwenden die Labore meist speziell entwickelte Geräte, deren Einsatz nur im Krankenhaus oder im Labor möglich ist. Diese Untersuchungen sind aber sehr teuer und die aufgezeichneten Daten werden nicht im häuslichen Umfeld erhoben, was die Analyse verfälscht.

Smartwatch in der Schlafforschung

Dabei bieten auch handelsübliche Smartwatches mit neuen Algorithmen viele Möglichkeiten für die Schlafforschung. Die intelligenten Uhren können mehr als nur die aktuelle Uhrzeit, SMS oder E-Mails anzeigen. Sie verfügen über eine Vielzahl an Sensoren, wie zum Beispiel einen Beschleunigungssensor, ein Gyroskop, Magnetfeld-, Luftdruck-, Temperatur-, Puls-, Näherungs- und Positionssensoren (GPS) oder auch Funk bzw. Bakensensoren (NFC, Bluetooth, WLAN). Durch Einsatz von Mustererkennungsverfahren ist es möglich, aus den Signalen dieser am Körper getragenen Sensoren die Art und Beschaffenheit der Bewegungen oder der Vitalparameter zu bestimmen und somit auf die Schlafqualität zurückzuschließen. Zudem sind die intelligenten Uhren relativ kostengünstig in der Anschaffung.

Das Fraunhofer IGD in Rostock hat eine Software für handelsübliche Smartwatches entwickelt, die den Einsatz solcher Uhren in der

Gerald Bieber vom Fraunhofer IGD arbeitet an der Entwicklung mobiler persönlicher Assistenzsysteme zur Erfassung körperlicher Aktivität

Schlafforschung ermöglicht. Sie erkennt die Bewegungsmuster im Schlaf und kann so Ärzte bei ihrer Diagnose und Therapie unterstützen. Dazu werden Informationen, wie z. B. Bettzeiten sowie Länge und Qualität des Schlafes, erfasst und analysiert. Der Algorithmus zur Schlaferkennung hilft, Anomalien im Schlaf zeitnah zu erkennen.

Die richtige Matratze verbessert Schlafqualität

Ob die richtige Matratze bei Schlafstörungen helfen kann, untersucht das Fraunhofer IGD gemeinsam mit dem Kurzentrum Vital & Physio und dem Kompetenzzentrum für Rückengesundheit MV in einer Pilotstudie. Dafür untersuchen die Fraunhofer-Forscher das Schlafverhalten von mehreren Probanden auf durchgelegenen sowie rückenfreundlichen Matratzen. Die Probanden tragen zu diesem Zweck über mehrere Wochen hinweg eine Smartwatch mit dem Schlaferkennungsalgorithmus des Fraunhofer IGD.

Die Smartwatch wird dabei wie eine normale Uhr am Handgelenk getragen. Die wasserdichte und mit Mikrotechnik ausgestattete Uhr registriert über Beschleunigungssensoren jede Bewegung des Nutzers im Schlaf und während des Tages und zeichnet sie zusammen mit der Dauer der Ausführung auf. Der Algorithmus der Forscher erfasst dabei neben Makrobewegungen, wie dem Zucken des Armes, auch Mikrobewegungen, wie die Atmung oder den Pulsschlag.

Man sollte nicht annehmen, dass weniger Bewegung im Schlaf besser wäre. Auch ein ruhiger Schlaf ist kein Anzeichen einer erholsamen Nachtruhe – nach Aussagen der Forscher kommt es auf das richtige Schlafmuster an. Die aufgezeichneten Daten können per integriertem Funkmodul von zu Hause aus in Echtzeit in das Labor gesendet werden. Dort werden die Daten ausgewertet und neue Erkenntnisse generiert.

Die bisherigen Untersuchungen und die digitalen Schlaftagebücher lassen vermuten, dass die Tagesaktivitäten Rückwirkungen auf die Aktivität im Schlaf haben. Sie zeigten, dass die richtige Matratze tatsächlich das Schlafverhalten ändert. Die Probanden schliefen ruhiger und waren morgens erholter. Außerdem ergaben sich Indizien, dass ein besserer Schlaf langfristig zur Reduktion von Glieder- oder Rückenschmerzen führt. Die so erworbenen Kenntnisse zum Aktivitäts- und Schlafverhalten des Menschen können zum Beispiel bei der Stress- oder Burnout-Bekämpfung hilfreich sein. Somit ist die Schlaferkennung mittels Smartwatch aufgrund des einfachen Einsatzes im eigenen häuslichen Umfeld ein wichtiges Mittel zur Diagnose von Schlafstörungen und für die Wahl der richtigen Therapie.

Kontaktinformationen
Gerald Bieber
Fraunhofer-Institut für
Graphische Datenverarbeitung IGD
Joachim-Jungius-Straße 11
18059 Rostock
0381/4024-125
gerald.bieber@igd-r.fraunhofer.de
www.igd.fraunhofer.de

Mithilfe eines speziellen Algorithmus für handelsübliche Smartwatches können Forscher des Fraunhofer IGD zukünftig die Schlafaktivität messen und Rückschlüsse auf die Schlafqualität ziehen

Noch Uhr oder doch schon kleiner Computer? Smartwatches können mehr als nur die aktuelle Uhrzeit, SMS oder E-Mails anzeigen

TheraPro 2015 – AGR ist dabei

Vom 30. Januar bis 1. Februar 2015 in Stuttgart

Zur dritten Auflage der TheraPro können die Besucher ein noch größeres Ausstellungsangebot und ein breitgefächertes Programm erwarten.

Vom 30. Januar bis 1. Februar 2015 wird Stuttgart zum Treffpunkt für Professionals und Entscheider der Therapiewelt. Unter dem Motto „Für Ihre Patienten, für Ihre Praxis, für Ihre Profession" heißt es auf der TheraPro wieder: mitmachen, ausprobieren, informieren und fragen – und zwar für Physio- und Ergotherapeuten, Osteopathen und Masseure.

Mehr als 100 Aussteller präsentieren auf der TheraPro Produkte und Dienstleistungen rund um die Therapie, wie Trainings- und Fitnessgeräte, Praxiseinrichtung und -ausstattung oder Praxisorganisation. Auch die AGR ist wieder mit ihrem Informationsangebot, einem Gewinnspiel und zahlreichen Produkten zum Ausprobieren vertreten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand und möchten, dass Sie bestens informiert und vielleicht sogar mit einem für Ihre Arbeit nützlichen Gewinn den Heimweg von der Messe antreten können.

Umfassend informieren können Sie sich auf der TheraPro auch in den drei angeschlossenen Kongressen, den zahlreichen Workshops und Vorträgen in der Halle. So stehen zum Beispiel am Freitag beim 9. physiokongress des Georg Thieme Verlags die Themen Faszien, Halswirbelsäule und Füße, aber auch die praktischen Arbeitsfelder betriebliches Gesundheitsmanagement und Forschung auf dem Programm. Am Samstag findet der Neuroreha-Tag zum Schwerpunkt Schlaganfall statt. Das Programm richtet sich an Physio- und Ergotherapeuten. Themenschwerpunkt des 9. ergotags des Georg Thieme Verlags am Sonntag wird die Handtherapie sein. Dieses Programm ist auch für Physiotherapeuten relevant. Der Verband Physikalische Therapie (VPT) lädt am Samstag mit dem 2. Süddeutschen VPT-Kongress Baden-Württemberg und Bayern zur Weiterbildung und zum fachlichen Austausch ein. Themen sind die Lenden-Becken Region und psychoregulative Physiotherapie.

Datum:
Freitag, 30. Januar 2015 bis
Sonntag, 1. Februar 2015

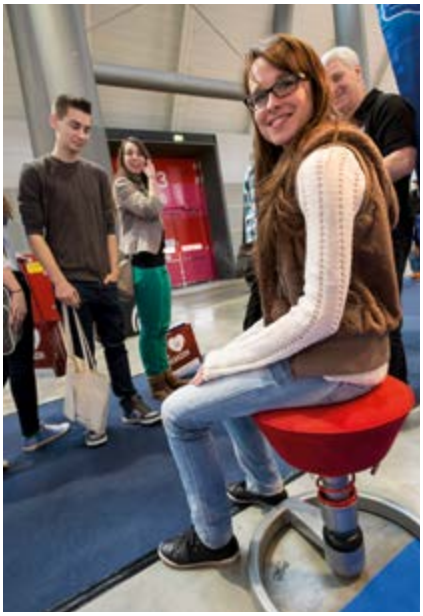
Ort:
Messe Stuttgart

AGR-Stand:
Halle 4; Stand-Nr. 4E40

Weitere Informationen:
- www.therapro-messe.de
- www.facebook.com/TheraProMesse

Der Bonus für alle Kongressteilnehmer: Der Besuch der Fachmesse ist in der Kongresskarte inbegriffen und das für alle drei Veranstaltungstage.

Die AGR war auch im Januar 2014 auf der TheraPro vertreten



Fortbildungen des Deutschen Gymnastikbunds

März 2015

Jedes Jahr bietet der Deutsche Gymnastikbund e. V. (DGymB) Fortbildungen für Interessierte aus allen zugelassenen Bewegungsberufen an. Die Fortbildungen des DGymB sind zur KddR-Rückenschul-Lizenzverlängerung anerkannt, stehen aber prinzipiell allen offen, die sich für die bewegungsspezifischen Inhalte interessieren. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele aus dem umfangreichen Fortbildungsangebot des DGymB.

Pilates Trainer

Am 1. März 2015 startet die nächste Pilates-Trainer-Ausbildung des DGymB in Kooperation mit der Pilates Academy an der Kleine-Nestler-Schule in München. Dozentin ist Sandra Dobuschinsky von der Pilates Academy.

Bewegungsführung bei Skoliose

„Skoliose in Bewegung – Bewegungsführung durch die Formen der Skoliose" ist das Thema der Fortbildung am 7. und 8. März 2015 in München. Die Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Karin Rosmann-Reif gibt den Teilnehmern u. a. praktische Beispiele für ein skoliosespezifisches Bewegungstraining unter Einbeziehung von Spiraldynamikprinzipien.

Kindertanzpädagogik

Im Frühjahr wird auch die zweite kindertanzpädagogische Ausbildung nach tanzmedizinischen Ansätzen in Hofheim am Taunus starten. Referentin ist Friederike Röhr, erste Vorsitzende des DGymB.

Weitere Informationen:
Informationen über das gesamte Fortbildungsangebot des Deutschen Gymnastikbunds können Sie auf der Website des DGymB unter www.dgymb.de/termine/fortbildungskalender einsehen. Auskunft erhalten Sie außerdem bei der DGymB-Geschäftsstelle unter Telefon 01523/4146213 oder per E-Mail berufsverband@dgymb.de.

Wie sich Bewegungsangebote gezielt einsetzen lassen, lernen Interessierte bei den Fortbildungen des Deutschen Gymnastikbunds

19./20. Mai 2015

Corporate Health Convention – Checkups für gesunde Unternehmen

Vom 19. bis 20. Mai 2015 in Stuttgart

CORPORATE HEALTH CONVENTION
5. Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie

Mehr als 130 Aussteller zeigen vom 19. bis 20. Mai 2015 auf der Corporate Health Convention in Stuttgart, wie Arbeitgeber die Gesundheit ihrer Mitarbeiter erhalten und fördern können. Das Ausstellungsspektrum der Fachmesse reicht von betrieblichem Gesundheitsmanagement über Prävention, Arbeitssicherheit, Ergonomie am Arbeitsplatz, Gesundheitssport und Ernährung bis zu Beratung und Weiterbildung. Für das Weiterbildungsprogramm stehen drei Praxisforen und ein Democenter zur Verfügung.

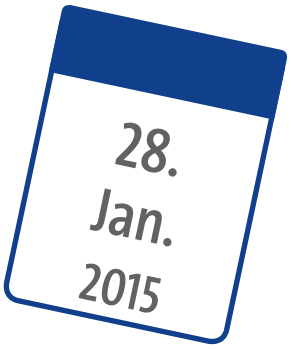
Datum:
Dienstag, 19. Mai 2015 bis Mittwoch, 20. Mai 2015

Ort:
Messe Stuttgart, Halle 8

Leitthema:
Prävention, Ergonomie, betriebliche Gesundheitsförderung- und -management

Weitere Informationen:
www.corporate-health-convention.de

Fortbildung zur Orthopädisch-Rheumatologischen-Fach-Assistentin – ORFA



Kick-off-Veranstaltung am 28. Januar 2015 in Berlin

Dr. med. Uwe Schwokowski | Leiter der Sektion Orthopädische Rheumatologie im Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.

Medizinische Fachangestellte führen ihre tägliche Arbeit in der Orthopädischen Praxis meist als Assistentin des Arztes durch. Aufgrund von größeren Patientenzahlen und einer Intensivierung der Diagnostik und Therapie können viele Fachärzte häufig diese Mehrarbeit nicht mehr bewältigen. Die dadurch entstehenden langen Wartezeiten für einen Facharzttermin sind durch den Gesundheitsminister aktuell in den Fokus gerückt, Lösungen sind noch nicht in Sicht.

Medizinische Fachangestellte können in die Lage versetzt werden, viele Leistungen, die bisher der Arzt selbst ausführte, unter seiner Leitung zu übernehmen. Dies wird sogar durch den Gesetzgeber unterstützt. An allererster Stelle steht hierbei die Kommunikation und Information der Patienten im Hinblick auf ihre Erkrankung und die Therapie. Aber auch das Ausfüllen von Aufklärungsbögen und Scores sowie die Übernahme von Injektions- und Infusionsbehandlungen sind u. a. delegierbar.

Benefit für wen?

Für Patienten:

- Mehr Zeit für bessere Aufklärung ergibt bessere Compliance.
- Mehr Fürsorge schafft Vertrauen und erhöht Sicherheit.

Für Medizinische Fachangestellte:

- Intensivierung und Abwechslung bringt Zufriedenheit, Aufwertung, Selbstvertrauen und mehr Freude an der täglichen Arbeit.
- Höhere Honorare sind möglich.

Für Fachärzte:

- Mehr Zeit für intensivere Diagnostik, wie z. B. Arthro-Sonografie, und Therapie, wie z. B. Manualtherapie, Akupunktur u. a.
- Die notwendige, begleitende Information, die nach dem EBM seit einigen Jahren nicht mehr honoriert wird, übernimmt die gut ausgebildete ORFA. Der Facharzt kümmert sich mehr um Aufgaben, die über den EBM abgebildet sind.

Für Medizinische Fachangestellte und Fachärzte:

- Die gemeinsame Tätigkeit am und für den Patienten schweißt zusammen.
- Gemeinsame Arbeit entlastet und gemeinsame Behandlungserfolge bringen Freude.

Ausbildung zur ORFA

Die Akademie für Orthopäden (ADO) bietet Fortbildungen in sieben Modulen an, die innerhalb eines Jahres absolviert werden können. Für den 28. Januar 2015 ist in Berlin eine Kick-off-Veranstaltung für Medizinische Fachangestellte und Fachärzte geplant, um die Vorteile dieser Delegationsmöglichkeit praktisch zu erörtern.

Datum:
Mittwoch, 28. Januar 2015

Ort:
Berlin

Gebühr:
50 €

Wissenschaftliche Leitung:
Akademie Deutscher Orthopäden (ADO)
Straße des 17. Juni 106–108
10623 Berlin

030/797444-59
030/797444-57
info@institut-ado.de
www.institut-ado.de

therapie Leipzig zeigt 2015 aktuelle Branchentrends zur Prävention und Rehabilitation

Vom 19. bis 21. März 2015 in Leipzig – AGR ist vor Ort

Die therapie Leipzig ist als Fachmesse mit angeschlossenem Kongress für Therapie, Medizinische Prävention und Rehabilitation in Deutschland der wichtigste nationale Treffpunkt der Branche. Vom 19. bis 21. März 2015 wird sie unter anderem Ärzte und Sporttherapeuten, Übungsleiter und Trainer aus dem Gesundheits- und Rehasport sowie Physio- und Ergotherapeuten in Leipzig willkommen heißen. Rund 300 Aussteller und 13.000 Fachbesucher werden auf der Fachmesse erwartet. Auch die AGR ist mit einem Stand auf der Aktionsfläche vertreten.

Eine zentrale Rolle für den Erfolg der therapie Leipzig spielt der Kongress, der mit über 2.600 Teilnehmern zu den größten Fortbildungsveranstaltungen der Branche in Deutschland zählt. Wichtiger Bestandteil des Konzepts ist die enge Zusammenarbeit mit 16 Verbänden und wissenschaftlichen Gesellschaften. Vom Kongressbeirat wurden inzwischen 138 Seminare, Fachvorträge und Workshops festgelegt. Die Bandbreite der ausgewählten Themen verspricht ein spannendes und anspruchsvolles Kongressprogramm, welches sowohl gedruckt als auch online auf der Website der therapie Leipzig zur Verfügung steht. Aktuelle Entwicklungen und zukünftige Trends in den Bereichen Medical Fitness sowie Reha- und Gesundheitssport stehen auch im Fokus des Kongressprogramms. Zahlreiche praxisorientierte Seminarangebote zu verschiedenen Themenfeldern wie „Neue Rückenschule", „Seniorensport", „Medizinische Trainingstherapie" oder „Personal Training in der Physiotherapie" garantieren ein Höchstmaß an professioneller Fortbildung in diesem Bereich. Die AGR trägt dazu bei, dass sich Therapeuten und andere Fachbesucher über neueste Entwicklungen in Sachen Verhältnisprävention informieren können. Außerdem besteht in den bewegten Pausen die Möglichkeit, Produkte von Togu, Flexi-Bar und Slashpipe direkt auszuprobieren.

Weiterhin wird erstmals im Rahmen der therapie Leipzig unter der Schirmherrschaft der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) der Mitteldeutsche Sportärztekongress stattfinden. Das wissenschaftliche und zugleich praxisorientierte Programm enthält u. a. spannende Themen wie „Rückenschmerz und Krafttraining" und „Endoprothetik und Sport – was ist möglich – was ist sinnvoll?".

Zum inzwischen achten Mal wird die Messemetropole zum nationalen Mekka der Therapie, Medizinischen Prävention und Rehabilitation und gilt damit als der bedeutendste Branchentreffpunkt auf seinem Gebiet. Im Mittelpunkt der Industrieausstellung steht ein breites Spektrum therapeutischer Geräte und Hilfsmittel. „Die Fachmesse hat sich in den vergangenen Jahren kontinuierlich entwickelt. Wir spüren bereits jetzt deutlich, dass das Interesse der Aussteller aus dem In- und Ausland weiter wächst", freut sich Projektdirektor Ronald Beyer. 2015 wird die therapie Leipzig zusätzlich mit zahlreichen Sonderschauen und Aktionsflächen ausgestattet sein, sodass die Besucher einen umfassenden Überblick und zahlreiche Ideen und Anregungen zu neuen Therapieansätzen erhalten.

Datum:
Donnerstag, 19. März bis
Samstag, 21. März 2015

Ort:
Leipziger Messe

Weitere Informationen:
www.therapie-leipzig.de

Impressionen von der therapie Leipzig (© Uwe Frauendorf)

„Neues entdecken!“ – Motto des 60. Ergotherapie-Kongresses

Vom 1. bis 3. Mai 2015 in Bielefeld

Das Motto des 60. Ergotherapie-Kongresses lädt Fachleute, Schüler, Studierende und Praktiker aus allen Bereichen der Ergotherapie und aus angrenzenden Berufsgruppen ein, neugierig zu sein. Dazu bietet der Kongress allen Teilnehmern eine vielseitige und interaktive Plattform, um relevante Themen darzustellen und zu diskutieren.

Darüber hinaus fördert der Kongress den direkten Austausch von Experten unterschiedlicher Fachrichtungen, ermöglicht persönliche Kontakte und die Bildung von Netzwerken. Auch das Programm des kommenden Kongresses wird wieder zeigen, dass Ergotherapeuten in Deutschland aktiv, innovativ und qualitätsorientiert an den sich verändernden Bedingungen in Medizin und Gesellschaft mitwirken.

Datum:
Freitag, 1. Mai bis
Sonntag, 3. Mai 2015

Ort:
Stadthalle Bielefeld

Weitere Informationen:
www.dve.info/aus-und-weiterbildung/kongress/2015

Programm:
verfügbar ab Februar 2015

Ihre Veranstaltung im AGR-Kalender – So geht’s!

Ob Workshop, Vortrag oder Kurs – so machen Sie gezielt und effektiv auf Ihre Rücken-Aktion aufmerksam: Klicken Sie unsere Seite unter *www.agr-ev.de* an. Wählen Sie dann den Menüpunkt „Rückenschmerzen“. Unter der Überschrift „Infoservice“ finden Sie den Veranstaltungskalender. Hier können Sie ganz einfach und kostenfrei Ihren Termin eintragen. Alle Veranstaltungen, die der Rubrik „Tag der Rückengesundheit“ zugeordnet sind, werden automatisch in den Kalender der Aktionsseite zum Tag der Rückengesundheit übernommen. Damit können an Rückengesundheit interessierte Menschen schnell und gezielt zu Ihnen finden.

Impressum
AGR aktuell: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103 • 27443 Selsingen • Tel. +49 4284/9269990 • Fax +49 4284/9269991
E-Mail: info@agr-ev.de • **Internet:** www.agr-ev.de
Redaktion: Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Löhn • Tanja Cordes
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Lektorat: Silke Jäger (www.silke-jaeger.de) • **Layout & Satz:** Dr. Christina Lauer (www.praxismarketing-lauer.de)
Auflage: 19.000 Exemplare
Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.
Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer.
Quellennachweise: Entypo-Piktogramme von Daniel Bruce — www.entypo.com

ANZEIGE

RECARO

GUT SITZEN, ENTSPANNT ANKOMMEN

Fahrzeugsitze von RECARO

Das Beste für den Rücken: Korrekt eingestellte Sitze für Autos und Nutzfahrzeuge von RECARO unterstützen die Wirbelsäule optimal und entlasten die Rückenmuskulatur spürbar. Sie ermöglichen durch zahlreiche Einstellfunktionen die individuelle Anpassung an Körperbau und ganz persönliche Komfortbedürfnisse. Unsere Sitze sind mit dem weltweit anerkannten AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und werden damit von der AGR als besonders rückengerechte Produkte empfohlen.

RECARO* Geprüft & empfohlen

AGR

Forum Gesunder Rücken – besser leben

Bundesverband der deutschen Rückenschulen

***Geprüft und empfohlen sind folgende Produkte: RECARO C 6000, C 7000, Ergomed E, Ergomed ES, Style Sportline, Style Topline**

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.

Weitere Infos bei: AGR e.V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/92 69 990, www.agr-ev.de

www.recaro-automotive.com